

# afa rioja

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja  
C/Menéndez Pelayo, nº 9, entrada por calle Somosierra. Logroño (La Rioja)

Nº9

Septiembre 2014



**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)

Teléfonos: 941 231994, 629 555635 y 648 038090

Fax: 941 258273

[www.afarioja.org](http://www.afarioja.org)

[afarioja@hotmail.com](mailto:afarioja@hotmail.com)

 [www.facebook.com/asociacionalzheimer/](https://www.facebook.com/asociacionalzheimer/)

### Junta Directiva:

Ana Ayensa, Presidenta  
Helena Muñoz, Vicepresidenta  
Arancha Añorga, Secretaria  
Dolores Ruíz, Tesorera  
Alberto de Pablo, Vocal  
M<sup>a</sup> Teresa Galarreta, Vocal  
Emma Juaneda, Vocal  
Ricardo Marraco, Vocal  
Samuel Rocandio, Vocal  
Clara Cancio, Vocal  
Lucía Sarabia, Vocal

### Equipo Técnico:

Esperanza Moraga, Directora  
Rakel Goñi, Trabajadora Social  
Anabella Martínez, Psicóloga  
Javier Cortés, Masajista  
Aitor Piñeiro, Terapeuta  
Ángel Sánchez, Terapeuta  
Sara Domene, Terapeuta  
María Rosa Cerro, Musicoterapeuta  
Aziza Fares, Auxiliar

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

Queridos amigos:

Nuevamente, como cada año por estas fechas, os hacemos llegar la Revista de la Asociación con la cual pretendemos que los que no tenéis contacto directo con nosotros tengáis noticias nuestras y de nuestra labor a lo largo del año.

La misión de AFA Rioja es trabajar por mejorar la calidad de vida de los usuarios y de sus familiares. Con esta idea cada día **trabajamos para mantener los recuerdos**. Y por ello sentimos satisfacción cuando recibimos algún reconocimiento. Así ocurrió cuando el Diario La Rioja nos distinguió, junto a otras dos entidades, con el premio "La Rioja, un alma solidaria".

También queremos expresar nuestro agradecimiento al Excelentísimo Ayuntamiento de Logroño por la Declaración Institucional de "Ayuntamiento Solidario con el Alzheimer", lo que nos motiva a seguir aunando esfuerzos para que otros Ayuntamientos de nuestra Comunidad también muestren su adhesión a esta causa.

Recordaros que en el mes de octubre celebraremos las XXII Jornadas y, como en las pasadas ediciones, contaremos con la presencia de prestigiosos profesionales que nos presentarán temas de interés relacionados con el Alzheimer y otras demencias.

Este año, la Asociación se ha propuesto como objetivo aproximarse y concienciar a nuestros niños y jóvenes, programando una serie de actividades que se desarrollarán a lo largo de los próximos meses. Si tenéis sugerencias que aportar, estamos abiertos a escuchar vuestras propuestas, nos encantaría contar con vuestra participación. Esta y mucha más información podéis encontrarla en nuestra página web y en Facebook.

Y por último, y no menos importante para nosotros, recordaros que se acerca el 21 de septiembre, San Mateo, fecha en la que la familia Alzheimer reivindica la atención a las necesidades de nuestros enfermos en la sociedad. Sabéis, porque cada año lo recuerdo, lo importante que es para nosotros contar con vuestra colaboración para las mesas del día 21. Los que estéis disponibles y dispuestos a participar en la cuestión poneos en contacto con la Asociación lo antes posible para organizar las mesas.

Un cordial saludo

Ana Ayensa

# DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER



El próximo 21 de septiembre, la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA), las Federaciones y Asociaciones miembros, y las 200.000 familias a las que representamos, celebramos el DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER, evento instituido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y auspiciado por Alzheimer's Disease Internacional (ADI) en 1994. Todos los actos que organizamos para su celebración tienen un doble objetivo; por un lado, sensibilizar a la sociedad española acerca de esta "epidemia del siglo XXI", así como sus consecuencias sociosanitarias; y por otro lado, desarrollar una campaña de educación sanitaria dirigida a promover la prevención de esta patología, que afecta a más de 3,5 millones de personas en España, entre quienes la padecen directamente y sus familiares cuidadores.

## "SOLIDARIOS"

El Alzheimer es un problema socio-sanitario de primera magnitud con incidencia en todos los órdenes de la sociedad, cuya evolución está estrechamente ligada a la extensión de la esperanza de vida de la población. La dependencia que genera afecta no sólo a la persona que sufre directamente la enfermedad sino también a la familia cuidadora, además de a importantes colectivos de la sociedad que se

ven "tocados" por los efectos de la enfermedad en los cuidadores familiares. El Alzheimer es, pues, un problema de todos, y entre todos ha de afrontarse, trascendiendo de fronteras, ideologías u otro tipo de condicionamiento. Todos unidos en la lucha contra esta lacra del Siglo XXI, y unidos a todos los niveles posibles. Una acción global y coordinada que integre a todos los actores vinculados es la única manera de poder hacer frente a la realidad.

El abordaje del Alzheimer es una cuestión que, al igual que en otros países, debe estar pilotada por el Estado con el apoyo y liderazgo de quienes demandan soluciones que satisfagan sus necesidades, los pacientes y sus familiares cuidadores. Sólo de esta manera se podrán articular medidas homogéneas y coherentes con el penoso marco de vida al que se ven abocados millones de personas en este país.

## AGENDA:

### 19 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, nº 9.

### 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 Daniel Trevijano.
- C/ Vara de Rey, esquina Jorge Vigón.
- Paseo del Espolón, frente a Muro de La Mata.
- C/ Portales frente al Ayuntamiento Viejo.
- Plaza 1º de Mayo.
- C/ Bretón de los Herreros, esquina Capitán Cortes.
- C/ Portales - Fuente de Murrieta.
- C/ Avda. de la Paz - Escuela de Artes y Oficios.

# Estrategias para los cuidadores de personas con demencia

Anabella Martínez (Psicóloga AFA Rioja)



La Enfermedad de Alzheimer es una demencia y afecta a todas las capacidades y habilidades humanas, a la memoria, el lenguaje, el movimiento, el reconocimiento,

las funciones ejecutivas, la capacidad para razonar y para decidir. También puede alterar el juicio social, la orientación temporal y espacial y todas las actividades de vida laboral y cotidiana pueden verse afectadas.

Para proporcionar a los enfermos de demencia una atención integral las personas que los cuidan tienen que tener en cuenta no sólo sus necesidades físicas -alimentación, seguridad, higiene, ejercicio físico, etc.- también es importante atender otras necesidades, como las afectivas, las cognitivas y las sociales. Los cuidadores de personas afectadas por esta enfermedad tienen que afrontar retos que en otras enfermedades sólo físicas no existen.

Por eso la primera pauta es: Cada vez que miremos a nuestro familiar, tenemos que verlo con una **etiqueta en la frente "ESTOY ENFERMO"**, lo que hacen mal lo hacen a causa de la enfermedad, sus neuronas no funcionan y por eso cometen errores o hacen cosas absurdas e incluso peligrosas. Si pudieran hacer las cosas de la manera correcta, lo harían, pero no pueden, porque están enfermos.

Cuando hacen algo mal no es conveniente señalarlo y decírselo, como hemos dicho antes, están enfermos. A todos nos gusta hacer bien las cosas, si pudieran lo harían. La segunda pauta es: **no decirles lo que hacen mal**. Si les decimos lo que hacen mal es probable que se enfaden, o que digan que no han sido ellos y saquen balones fuera para protegerse o justificarse. No es que mientan. Es un mecanismo de defensa para mantener su integridad personal.

Tampoco es conveniente darles órdenes. La reacción

más lógica cuando alguien nos ordena hacer algo en la vida cotidiana es de rechazo y nos revelamos con facilidad cuando nos dicen lo que tenemos que hacer, es como si nos dijeran que no sabemos lo que tenemos que hacer, como si nos trataran de tontos e inútiles. Por tanto la tercera pauta es: **no dar órdenes**.

Para que nuestros enfermos tengan una vida de calidad, que estén tranquilos, felices y contentos y que la enfermedad no cause demasiadas alteraciones de comportamiento, los cuidadores tenemos en nuestras manos una serie de herramientas que podemos poner en funcionamiento y que nos ayudarán a convivir con la enfermedad sin quemarnos en el cuidado. Vamos a hacer un repaso de las estrategias que tenemos a nuestro alcance y que podemos utilizar en multitud de circunstancias.



1. La primera estrategia es la **sonrisa, el afecto, el cariño, el contacto físico**. Cuando nos acercamos a un enfermo de Alzheimer o a una persona con demencia es importante, primero, mirarle a los ojos y después sonreírle. Puede que no entienda lo que le dices porque su cerebro no funciona, puede que no comprenda las palabras que le diriges, pero lo que entiende perfectamente, y comprenderá siempre hasta en las últimas fases de la

enfermedad, es lo que le dices con tus gestos, con tu expresión facial.

2. La segunda estrategia es **la música**. Dicen que la memoria afectiva y la memoria musical es lo último que se pierde cuando ocurre un proceso involutivo como el Alzheimer en el que las personas pierden progresivamente todas sus capacidades físicas y cognitivas.

Como una de las características de la demencia es la pérdida de memoria inmediata mientras que los acontecimientos del pasado remoto se mantienen durante más tiempo, podemos buscar música y canciones de la juventud del enfermo que sean de su gusto y que él pueda recordar.

3. La tercera estrategia es **razonar**. Cuando el enfermo se equivoca, cuando se confunde, cuando quiere hacer algo inconveniente, generalmente la reacción del cuidador es explicarle las razones por las que algo está mal, decirle cómo hacerlo y acercarle a la realidad. Por ejemplo, se despierta en plena noche y quiere irse a la calle. La reacción del cuidador es utilizar la lógica, hacerle entender que no son horas, que no se puede salir y utilizará todo tipo de argumentos para convencerle. Esta estrategia no suele dar resultado, lo que provoca es una reacción de autoafirmación por parte del enfermo, se reafirman en sus deseos y frecuentemente reacciones de enfado y de violencia verbal y física.

4. La cuarta es la **sumisión. Asentir**. Decirle a todo que sí, dejarle hacer lo que quiera y hacer todo lo que él quiera. Las consecuencias son asumir los riesgos que algunos de sus comportamientos pueden tener, por ejemplo, que se desorienten y se pierdan, que pierdan el dinero, etc.; o bien agotarnos física y mentalmente yendo detrás de ellos todo el día.

5. Utilizar un **procedimiento de extinción. Ignorar**. Cuando la conducta que realiza es una conducta inadecuada y queremos que desaparezca de su repertorio conductual, podemos utilizar este procedimiento que consiste en no prestar atención cuando lo realiza, por ejemplo, preguntar lo mismo cien veces en una mañana. Podemos probar a no contestar, no hacer caso.

6. **La huida. Tiempo fuera**. Cuando el comportamiento que tiene nuestro enfermo no podemos soportarlo, tenemos la opción de salir del lugar en el que estamos e ir a otra habitación, alejarnos físicamente del lugar, po-

ner distancia. Esta estrategia suele ser muy efectiva en los enfados y rabietas, porque uno no puede estar enfadado todo el tiempo, existe una línea de subida y una de bajada y forman la curva de la agresividad. Los enfados se disolverán solos si no intervenimos.

7. **El enfado**. No es una buena actuación del cuidador cuando el enfermo hace algo mal enfadarse con él, como decíamos antes, hace las cosas mal porque no puede por su enfermedad hacerlas bien y enfadarnos es contraproducente porque lo único que conseguiremos es que él se enfade más.



8. **Ponerse serios**. A veces da resultado, sobre todo si nuestra manera habitual de comportarnos es el afecto y la sonrisa. Pero no es conveniente abusar de esta estrategia porque pierde efectividad.

9. **Maniobras distractivas. Cambiar de tema**. Consiste en tener preparados temas de conversación que puedan interesar a nuestro enfermo con el objetivo de intentar introducir el tema cuando él se ponga nervioso, muestre alguna obsesión o cuando no quiera hacer algo que es obligatorio hacer. Se trata de extraer, sacar de su mente los pensamientos inadecuados que en ese momento estén teniendo lugar y sustituirlos por otros temas más tranquilizadores y adaptativos, por eso es conveniente saber qué temas le pueden interesar, por ejemplo historias de su vida pasada, de su familia, de su juventud, de sus hobbies, etc.

También podemos hablarles de cosas de nuestra vida que les puedan interesar y pedirles consejo sobre problemas reales o ficticios para hacerles sentir útiles. O contar anécdotas de la vida cotidiana que hayamos vivi-

do, o inventar historias que puedan atrapar su atención y que consigan hacerles olvidar sus obsesiones.

**10. Aceptar y acrecentar sus percepciones y afirmaciones equivocadas.** Si nuestro objetivo es que el enfermo esté tranquilo, llevarle la contraria acercándolo a la realidad y razonando con él no sirve, a veces es más eficaz darles la razón y aumentar sus irracionalidades. Por ejemplo, si habla de su esposa, ya fallecida, como si estuvieran en vida, ¿qué conseguiríamos explicándole que murió? ¿no sería mejor seguirle la corriente y hablar como si continuara con vida?.

**11. Encontrar un chivo expiatorio** en la familia o fuera de ella a quien cargar las culpas de lo que sucede (es el que esconde los objetos, mueve las cosas de sitio, hace lo que no se puede hacer, etc.) Es importante cambiar de chivo expiatorio, turnarse en ese papel y también es conveniente que el chivo expiatorio nunca sea el cuidador principal para que su capacidad de influir en el enfermo se mantenga intacta.

**12. Acogerles emocionalmente.** Aunque no puedan razonar, sí que tienen sentimientos y emociones y es importante que quien les cuida sea capaz de identificar y aceptar las emociones que ellos expresan y si esas emociones les hacen sufrir, el cuidador tiene que ser capaz de cambiar esas emociones y convertirlas en sentimientos positivos aprovechando que las emociones son contagiosas.

**13. Tener preparadas actividades** que ellos sean capaces de realizar. Es importante que se sientan activos, y de este modo mantener su autonomía en lo posible, para ello podemos pensar qué actividades les gusta y pueden hacer con éxito, cosas que hayan hecho a lo largo de su vida o tareas de vida cotidiana que mantengan, Después de que hayan realizado las tareas que les hayamos pedido, es conveniente reforzar al enfermo, es decir, decirle que lo ha hecho muy bien, aunque no sea cierto; agradecerle su ayuda y gratificarle por su comportamiento y buena disposición.

**14. Implantar hábitos.** El tener horarios fijos a todos los seres humanos nos transmite tranquilidad, nos ayuda a controlar el entorno en el que vivimos, a sentirnos seguros, los cambios nos alteran. Para estos enfermos tener hábitos fijos como levantarse, salir, comer y cenar, acostarse, tener hábitos higiénicos, secuenciar siempre de la misma manera las actividades, etc., es fundamental y les ayudan a orientarse temporal y espacialmente.

Los cambios es conveniente introducirlos paulatinamente para que el enfermo no los note y el periodo de adaptación no cause trastornos y problemas. Todas estas estrategias son opciones de conducta que los cuidadores tienen a su alcance con el objetivo de atender al enfermo. Es bueno que conozcamos qué podemos hacer ante las alteraciones de conducta y de entre todas las posibilidades que tenemos, dependiendo del momento y de la situación, el cuidador decida cuál de ellas utilizar. Esto nos permitirá relativizar el comportamiento del enfermo haciéndonos pensar que se debe a la enfermedad y además conseguiremos no ser previsibles para el enfermo. Si siempre actuamos de la misma manera el enfermo controlará nuestras reacciones y el objetivo es que sea el cuidador el que controle al enfermo porque el enfermo no tiene capacidad para decidir lo que es mejor para él.

La atención y la supervisión continua que requieren estos enfermos hace que el cuidador tenga que estar vigilante las veinticuatro horas del día y eso es imposible de aguantar siempre con estoicismo, sobre todo si las alteraciones que provoca la enfermedad afectan al sueño o a la agresividad. Los cuidadores no son “supermanes”. Hay momentos en la vida en que nos sentimos desbordados por los acontecimientos y es humano perder los nervios en alguna ocasión. Si eso sucede, es importante que no nos sintamos culpables por nuestras reacciones inadecuadas y que justifiquemos nuestro exabrupto, poniendo énfasis en el propósito de que no volverá a ocurrir. Podemos autocontrolarnos y aprenderemos a hacerlo, intentándolo lo conseguiremos.

El Alzheimer es una carrera de fondo y es importante que el cuidador esté en buena forma física y mental. Es necesario cuidarse para poder cuidar.



# Declaración institucional en favor de “Logroño ciudad solidaria con el Alzheimer”

El pasado jueves, 3 de abril, el Pleno del Ayuntamiento aprobó una declaración institucional en favor de “Logroño Ciudad Solidaria con el Alzheimer”:

“Conscientes de que el Alzheimer es el tipo de demencia más prevalente que, en la actualidad, afecta en España a 3,5 millones de personas, entre quienes la sufren y sus familiares cuidadores.

Conscientes de que el Alzheimer es un problema de carácter socio-sanitario, cuyo principal abordaje se establece en el ámbito familiar.

Organización Mundial de la Salud, en España no existe un plan específicamente dirigido a paliar los efectos de la enfermedad.

Sabedores que en Logroño existe una importante incidencia de la enfermedad entre sus vecinos, quienes a la falta de recursos específicos han de añadir, también, las dificultades derivadas de su lejanía con respecto a áreas urbanas de mayor dimensión.

Sabedores de que la población de Logroño está envejeciendo y que ello conlleva importantes riesgos a



Conscientes de que todavía no existe tratamiento efectivo ni prevención adecuada que permita paliar los efectos de la enfermedad.

Conscientes de que la prevalencia de la enfermedad se verá duplicada en los próximos veinte años debido, fundamentalmente, a la mayor esperanza de vida de la población.

Conscientes de que los costes directos e indirectos que genera el Alzheimer entre las familias supera los 30.000 euros anuales.

Conscientes de la escasa dotación de recursos socio-sanitarios específicos con que se cuenta para afrontar las necesidades de las personas y familias afectadas.

Conscientes de que, a pesar de las diferentes recomendaciones formuladas desde el Parlamento Europeo, la Comisión Europea y, más recientemente, la

la hora de adquirir o padecer una demencia (sobre todo tipo Alzheimer).

El Ayuntamiento de Logroño quiere hacer constar su preocupación hacia este problema de primera magnitud declarándose “Ciudad Solidaria con el Alzheimer”.

De este modo el Ayuntamiento quiere, con este gesto institucional, servir de ejemplo a otros municipios y apoyar la sensibilización y concienciación de la sociedad, instituciones y políticos sobre este problema socio-sanitario de primera magnitud.

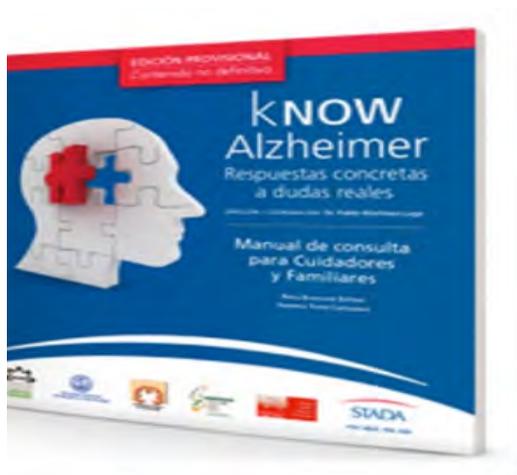
Declarándose “Ciudad Solidaria con el Alzheimer”, el Ayuntamiento de Logroño apoya la iniciativa liderada por CEAFA (Confederación Española de Familiares de Enfermos de Alzheimer y Otras Demencias) que reivindica la puesta en marcha de una Política de Estado de Alzheimer.

# “La Rioja, Un Alma Solidaria”



En pasado 27 de noviembre de 2013, el Diario “LA RIOJA” galardonó a la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja con 5.000 € para la puesta en marcha del proyecto “Terapia Asistida con Animales” a través de la iniciativa “La Rioja, Un Alma Solidaria” organizada por Diario LA RIOJA con el patrocinio del Gobierno Regional y Kutxabank para reconocer proyectos solidarios innovadores y de concienciación social en materia de sensibilización ciudadana.

## Proyecto kNOW Alzheimer



Os informamos de una nueva iniciativa del proyecto kNOW Alzheimer en el ámbito social de la enfermedad. Se trata de la campaña “Pon tu corazón por el Alzheimer” que tendrá lugar la semana del 15 al 21 de septiembre con el objetivo de concienciar a la población sobre esta enfermedad y en la que todas aquellas personas que lo deseen podrán dedicar un mensaje de corazón a las personas que sufren Alzheimer. Más información en la web de [puncorazonporelalzheimer.com](http://puncorazonporelalzheimer.com) y las redes sociales kNOW Alzheimer.

Este proyecto también pone a vuestra disposición una serie de manuales de consulta para cuidadores y familiares, producido por el comité científico de kNOW Alzheimer en el que han participado expertos de la Confederación de Familiares de Enfermos de Alzheimer (CEAFA), la Sociedad Española de Neurología (SEN), el Laboratorio Farmacéutico STADA, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) y la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria. Estos manuales están disponibles en la web [knowalzheimer.com](http://knowalzheimer.com) para todas aquellas personas que estén interesadas.

# 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 mostrarnos algunas fotos. No pretende ser una muestra exhaustiva, simplemente intentamos ilustrar algunos de los eventos en los que hemos participado entre septiembre de 2013 y agosto de 2014.

## XXI Jornadas sobre demencia tipo Alzheimer



Los días 16,17 Y 18 de octubre de 2013 tuvieron lugar las XXI Jornadas en el Centro Cultural Ibercaja de Logroño.

El miércoles, 16 de octubre, contamos con la agradable presencia de la psicóloga Alicia Fernández Sáenz de Pipaón que abordó el tema de la *“Inteligencia emocional para cuidadores de personas dependientes”*.

El jueves, 17 de octubre, tuvimos el placer de escuchar a los ponentes Mónica Nieto (Psicóloga) y José Mollá (Terapeuta Ocupacional) del Centro de Día “El Enebral” (Madrid), que disertaron sobre el tema *“Alzheimer. Habilidades prácticas para la intervención en situaciones difíciles: delirios, agresividad, agitación, alucinaciones”*.

El viernes, 18 de octubre, tuvimos la oportunidad de visionar el emocionante documental *“CUIDADORES”* de Óskar Tejedor, en el que se muestra la evolución de un grupo de cuidadores y de sus enfermos. Dos de sus protagonistas, Arantza Sein. Psicóloga de AFAGI y Ana Egaña, Cuidadora, nos explicaron cómo fue la experiencia.

## Excursión Monasterio de Valvanera



El 21 de noviembre de 2013 pasamos un inusual día de excursión en el Monasterio de Valvanera con los usuarios de Talleres y sus familiares. Tras la visita nos desplazamos hasta “La Venta de Goyo” donde pasamos agradablemente la tarde con música y baile incluidos.

## Jornada de puertas abiertas



El miércoles, 11 de diciembre celebramos la tradicional Jornada de Puertas Abiertas, este año hemos contado con la actuación del coro de nuestros usuarios y del grupo “Los Juglares Riojanos”.

## Excursión plaza de Abastos



El 24 de febrero visitamos la histórica y remodelada Plaza de Abastos con nuestros usuarios de mañana.

## Campaña “Cruza Seguro”



Este año la policía local ha repetido visita a AFA para recordarnos las instrucciones y consejos sobre seguridad vial, insistieron en cómo cruzar seguros los pasos de cebra y los riesgos que corremos como peatones. Nuestros usuarios se mostraron muy interesados en el tema.

## Visita al Cubo del Revellín



El día 21 de marzo salimos con los usuarios de mañana y el 28 de mayo con los de tarde, acudimos a una visita guiada al Cubo del Revellín, gracias a ello conocimos mejor la historia de nuestra ciudad.

## Visita a la Exposición de la Obra Social La Caixa “Los Íberos”



Los días 4, 22 y 23 de abril visitamos en la plaza del Ayto. de Logroño una interesantísima exposición sobre la civilización de los íberos. Allí nos explicaron su forma de vivir, los útiles y herramientas que utilizaban, cómo se alimentaban, se vestían, su cultura y demás aspectos de su vida cotidiana.

### Actuación de la Coral de Arrúbal y Murillo.



El 10 de abril tuvimos el honor de recibir a la Coral de Arrúbal y Murillo que nos amenizó la tarde con sus canciones de siempre que tanto gustan a nuestros usuarios.

### Charla Fuenmayor



El 30 de mayo nuestra psicóloga Anabella Martínez, acudió a Fuenmayor, al Centro de Día Moncalvillo a dar una charla sobre *“Demencias y su abordaje en el domicilio”*.

### Taller de Prevención de Riesgos Domésticos.



El 3 de junio, por la mañana, fuimos a la Casa de las Ciencias y allí expertos monitores impartieron un taller muy práctico sobre prevención de riesgos y qué hacer ante los problemas que puedan surgir en el hogar, como pueden ser los fuegos, chispazos, escapes de gas... Aprendimos muchas cosas útiles y aplicables en el domicilio y los usuarios se mostraron muy participativos durante todo el taller.

## Excursión a La Grajera



Los días, 24 de julio por la tarde y 25 de julio por la mañana, acudimos a visitar la granja, el aula didáctica y diferentes instalaciones del parque La Grajera.

## Noticias

### El colesterol clave a la hora de combatir el Alzheimer.

El periódico la razón del 5 de agosto de 2014 recogía la noticia de un estudio, en el que han participado investigadores del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), que sugiere que algunos de los déficits cognitivos que ocurren con la edad pueden deberse a la pérdida de colesterol de la membrana neuronal sufrida por algunas células cerebrales y que la inyección de colesterol en las mismas podría ser una terapia para estos problemas asociados a la edad como el Alzheimer. La disminución de la capacidad cognitiva, que suele ser característica inherente al envejecimiento, podría tener, según sugiere este estudio publicado en EMBO Molecular Medicine, una solución: inyectar colesterol en las membranas de las células presentes en el hipocampo, una estructura cerebral fundamental a la hora de memorizar y aprender.

En el laboratorio, los científicos elevaron los niveles de colesterol en las neuronas hipocámpales viejas y los situaron a los niveles de las neuronas jóvenes; así comprobaron que todos los parámetros mejoraron.

Según Carlos Dotti, investigador del Centro de Biología Molecular, centro mixto del CSIF y la Universidad Autónoma de Madrid, este trabajo contribuye a comprender las bases fisiológicas de los déficits cognitivos que acompañan al envejecimiento y estaríamos más cerca de determinar hasta qué

punto los cambios observados durante el envejecimiento normal son responsables de los déficits cognitivos profundos como los que caracterizan el Alzheimer. Dotti confía también que este hallazgo permita desarrollar estrategias para reducir la pérdida de colesterol neuronal durante el envejecimiento y prevenir de este modo la aparición de los déficits cognitivos de la edad o bien reducir su intensidad.

### Entrevista a Agustín Ruiz

El 22 de Agosto en la web de la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras demencias (CEAFA) encontramos una entrevista muy interesante al investigador Agustín Ruiz, miembro de la Fundació ACE y uno de los expertos que acudirá al Congreso Internacional de Investigación e Innovación en Enfermedades Neurodegenerativas (CIIEN) que tendrá lugar los días 22 y 23 de septiembre en Barcelona, en la que desvela los contenidos de la que será su ponencia en la convención, en la que repasará los descubrimientos genéticos asociados con la enfermedad del Alzheimer que más han destacado en los últimos años.

Su ponencia se titula "Rastreo completo del genoma en la enfermedad de Alzheimer (EA): un enorme esfuerzo internacional para descubrir los factores genéticos relacionados con la etiología de AD" y en ella comenta que sólo en 2013 se han diagnosticado trece nuevos genes asociados con



Un joven acudió a un sabio en busca de ayuda. Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que

no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar maestro? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro, sin mirarlo, le dijo:

- “Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mis propios problemas. Quizás después...” Y haciendo una pausa, agregó: “Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar”.

-E...encantado, maestro – titubeó el joven sintiendo que de nuevo era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

-Bien –asintió el maestro-. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándole al muchacho añadió: Toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo para pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó al mercado, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Éstos le miraban con algún interés hasta que el joven decía lo que pedía por él.

Cuando el muchacho mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le giraban la cara y tan sólo un anciano fue lo bastante amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era demasiado valiosa como para entregarla a cambio de un anillo. Con afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un recipiente de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, así que rechazó la oferta.

Después de ofrecer la joya a todas las personas que se cruzaron con él en el mercado, que fueron más de cien, y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó.

Cuánto hubiera deseado el joven tener una moneda de oro para entregársela al maestro y liberarlo de su preocupación, para poder recibir al fin su consejo y su ayuda

Entró en la habitación.

## El verdadero valor del anillo

- Maestro – dijo - lo siento. No es posible conseguir lo que me pides. Quizás hubiera podido conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

- Eso que has dicho es muy importante, joven amigo - contestó sonriente el maestro -. Debemos conocer primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y ve a ver al joyero. ¿Quién mejor que él puede saberlo? Dile que desearías vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que ofrezca: no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar.

El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego dijo al chico:

- Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya mismo, no puedo darle más de cincuenta y ocho monedas de oro por su anillo.

- ¿Cincuenta y ocho monedas? – exclamó el joven.

- Sí –replicó el joyero-. Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de setenta monedas, pero si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

- Siéntate- dijo el maestro después de escucharlo-. Tú eres como ese anillo: una joya única y valiosa. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Por qué vas por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo meñique de su mano izquierda.



*BUCAI, Jorge. (2002). Déjame que te cuente... Los cuentos que me enseñaron a vivir. Barcelona: RBA Libros, S.A.*

# Pasatiempos

## BUSCAMINAS

Cada número de la cuadrícula indica cuántas minas se encuentran en las casillas adyacentes, incluyendo las diagonales. Una mina no puede tocarse con otra en horizontal, en vertical, en diagonal, y tampoco puede estar en la casilla que contiene el número. ¿Puedes averiguar dónde están colocadas las 10 minas? Como ayuda, tienes una mina colocada.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 2 |   | 2 |  |   |   |
|   | 2 |   | 2 |   |   |   |   |   |
| 0 |   |   |   |   | 2 |   |   | 0 |
|   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 0 |   |   | 3 | 2   | 1 |   |
|   |   |   |   | 2 |   |   |   |   |
|   | 2 |   |   |   |   |   |   | 0 |
| 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 1 |   |   |   | 1 |   | 1 |
|   |  |   |   |   |   |   | 2 |   |
|   |   | 2 |   | 2 |   |   |   | 0 |
| 0 |   | 1 |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | 1 |   |   | 1 |   |
|   | 0   |   |   |   | 1 |   |   |   |
|   |   | 1 | 1 |   |   |   |   | 1 |
|   |   |   |   |   |   | 3 |   |   |
| 0 | 1   |   | 1 |   |   | 2 | 1 |   |

## CADA OVEJA CON SU PAREJA

Una manera de poner de ejercitar la memoria y poner a prueba tus conocimientos generales.

## PREFIJOS

El prefijo “deci” puede unirse a la palabra “litro” y formar así una nueva palabra: “decilitro” Siguiendo esta misma mecánica, establece la correspondencia adecuada de los demás prefijos con sus respectivas palabras.

- |                                 |                                     |            |
|---------------------------------|-------------------------------------|------------|
| ANFI <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>            | METRO      |
| ANTI <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>            | LITRO      |
| BIS <input type="checkbox"/>    | <input checked="" type="checkbox"/> | TEATRO     |
| DECA <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>            | CIENTÍFICO |
| DECI <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>            | CEDER      |
| EPI <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>            | FERIA      |
| EQUI <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>            | VISIÓN     |
| HIPO <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>            | CENTRO     |
| IN <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/>            | DISTANCIA  |
| INFRA <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>            | TEÍSMO     |
| INTER <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>            | PARTÍCULA  |
| INTRA <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>            | PONER      |
| MICRO <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>            | ÚTIL       |
| MONO <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>            | COLOR      |
| MULTI <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>            | BIOLOGÍA   |
| NEO <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>            | ROJO       |
| OMNI <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>            | LIGERO     |
| PERI <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>            | CLÍNICA    |
| POLI <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>            | CEDER      |
| PSEUDO <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | CLASICISMO |
| RETRO <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>            | MUSCULAR   |
| SUB <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>            | MARINO     |
| TELE <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>            | TESIS      |
| ULTRA <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>            | ABUELO     |
| YUXTA <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>            | PRESENTE   |

# Colabora con la Asociación

Si deseas colaborar con la Asociación realizando una aportación económica puedes ingresar tus donativos en cualquiera de los siguientes números de cuenta:

ES25 2085 5651 3801 0162 6203 (Ibercaja)

ES35 3008 0164 2518 2599 8220 (Caja Rural de Navarra)

Las donaciones que realices te darán derecho a algunos beneficios fiscales:

- Si eres persona física: te podrás desgravar un 25% en la próxima Declaración de la Renta.
- Si eres una entidad jurídica: la desgravación será de un 35% en tu Declaración del Impuesto de Sociedades.

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja

La Asociación emitirá el Certificado de Donación pertinente. Gracias por tu colaboración.

## Enlaces de interés

Para ampliar información además de en nuestra página web podéis visitar las siguientes direcciones de interés:

CEAFA <http://www.ceafa.es/es/>

CRE [http://www.crealzheimer.es/crealzheimer\\_01/index.htm](http://www.crealzheimer.es/crealzheimer_01/index.htm)

Proyecto Alzheimer de la Fundación Reina Sofía <http://www.fundacionreinasofia.es/>

Proyecto Banco de Recuerdos <http://www.bancodecuerdos.cvirtual.org/>

Proyecto Memoria <http://www.proyctomemoria.com/testIni.asp>

Infogerontología <http://www.infogerontologia.com/>

Alzheimer Solidario <http://alzheimersolidario.blogspot.com/>

Cuidado Alzheimer <http://www.cuidadoalzheimer.com/>

Problemas memoria <http://www.problemasmemoria.com/>

*¡¡Ya tenemos Lotería!!*

**El número de Lotería de Navidad de este año es el 80.362**



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

# afa rioja

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de la Rioja  
Declarada de utilidad pública - Año 2000

## COMPRA TU TARJETA ALZHEIMER



**Y NO TE OLVIDES DE LLEVARLA**

### **Puntos de venta:**

Avalancha, Amfer óptico, Ayudas, Baco Decoración, Bar Iturza, Decoflor, Doggy Doggy, Dulce Birra, El Aprendiz De La Savia, El Arbolito, Librería Geyla, Pilar Alonso, Psicoterapia Carmen Díez, Puzzle, Quicksilver..

### **Establecimientos colaboradores:**

Acuadros, Aifos, Baboom Monkey, Bar El Parlamento, Boutique Pepe's, Caminata, Club de Baloncesto Clavijo, Don Chufo, Droguería Gonsi, El Sótano, Eterravan S.L., Herbolario Arcoiris, Jugetos, Labore, La Agüela Maria, Librería Cerezo, Librería Moria, Librería Santos Ochoa, Mary-Kay, Olimpo Pilates, Óptica Cornet S.L. , Peluquería Ana Mata, Puntozen, Puzzle, Santiveri, Skandalo, Textiles Isabella, Viceversa.