Nº 18
Ejemplar gratuito

afa rioja

Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer de La Rioja

Declarada de utilidad pública - Año 2000
Con certificado de calidad ISO 9001:2015

Septiembre 2025

Trabajamos para mantener los recuerdos

www.afarioja.org

SUMARIO

2 Sumario / Editorial
3 Día Mundial del Alzheimer 2025
4 AFA Rioja en cifras. Datos de la entidad
6 Entrevista sobre nuevos medicamentos contra el Alzheimer
7 Jornadas “El Alzheimer en primera persona”
8 Actividades AFA Rioja (sensibilización, formación, grupos de apoyo, celebraciones, excursiones…)
11 Agradecimientos
12 Taller de Canto Coral Terapéutico
13 Entrevista sobre el “Testamento vital”
14 Relatos
15 Ayúdanos a mantener los recuerdos

AFA Rioja
C/ Menéndez Pelayo, 9. Logroño (La Rioja)
Tels.:941 231 994 / 629 555 635 / 648 038 090
www.afarioja.org

Presidenta de honor:
Ana Mª Ayensa

Junta Directiva:
Presidente: Alberto de Pablo García
Vicepresidente: Samuel Rocandio Gárate
Tesorera: Clara Cancio Maestre
Secretaria: Myriam Sáenz Melón
Vocales: Arantxa Añorga Lizarralde, Francisco Javier Díaz Mues, Mª Teresa Galarreta Juez, Ricardo Marraco Ramírez, Dolores Ruiz Uriarte, Marta Viguera Sarabia, Lara Soto Santamaría

Equipo Técnico:
Esperanza Moraga, directora
Anabella Martínez, psicóloga
Jesús Jiménez, psicólogo
Sara López, psicóloga
Rakel Goñi, trabajadora social
Sarai Bayón, trabajadora social
Carmen Bellón, trabajadora social
Aitor Piñeiro, terapeuta ocupacional
Sara Domene, terapeuta ocupacional
Pablo Martínez, terapeuta ocupacional
Diego Badiola, terapeuta ocupacional
Laura Concha, terapeuta ocupacional
Jésica Benito, terapeuta ocupacional
Leire Cabeza Somalo, educadora social
Rosa Cerro, musicoterapeuta
Carmen Jorquera, TCAE
Iluminada Sarrión, TCAE
Mª Jesús Sáenz, TCAE
Aína Menéndez, TCAE
Naima Bidán, auxiliar de limpieza
Aziza Fares, auxiliar de limpieza

EDITORIAL

Estimados/as amigos/as de AFA Rioja:

Hemos preparado con gran cariño esta revista anual, un reflejo de la vida de nuestra asociación y de los temas que más interesan.

El 21 de septiembre volveremos a salir a la calle para conmemorar el Día Mundial del Alzheimer. Junto con la Confederación Española de Asociaciones de Alzheimer (CEAFA), bajo el lema “Igualando derechos” difundiremos nuestras reivindicaciones y daremos a conocer nuestros servicios.

En los últimos meses han surgido numerosas noticias sobre nuevos tratamientos y fármacos para el Alzheimer. Para aportar una mirada rigurosa sobre ello, entrevistamos a la neuróloga Belinda Matute, coordinadora de la zona norte en la administración de estas terapias.

Un hito de este curso ha sido la celebración, en diciembre, marzo y junio, de las jornadas “Alzheimer en primera persona”, donde miembros del Panel de Expertos de Personas con Alzheimer compartieron sus vivencias. Las jornadas han resultado un éxito de participación y resultados. De ello nos habla Jesús Jiménez, neuropsicólogo de AFA Rioja, en un artículo.

Esta revista también tiene como objetivo mostrar el número de personas atendidas en la asociación, así como algunas de las actividades más destacadas del año. Además, no nos olvidamos de ofrecer información que preocupa a muchos socios, como el testamento vital y sus instrucciones previas, asunto que aborda en una entrevista María Luisa Fernández Fontecha, jefa de Servicio de Ordenación y Seguridad de la Consejería de Salud y Políticas Sociales.

Queremos aprovechar estas páginas para expresar nuestro agradecimiento a socios, familias, colegios, ayuntamientos y entidades que este año han organizado actividades a favor de AFA Rioja. Su apoyo económico y su labor de difusión son fundamentales.

Confiamos en que esta revista resulte de vuestro interés y quedamos, como siempre, a vuestra disposición.

Un abrazo,

Alberto de Pablo García
Presidente de AFA Rioja

Depósito legal: LR-966-2017. La Asociación no se responsabiliza de las opiniones vertidas en este boletín por sus colaboradores.

▶ DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER 2025

La enfermedad de Alzheimer es la principal causa de demencia y representa hasta el 70% de los casos. En España, afecta directamente a 1.200.000 personas y condiciona la vida de más de 5.000.000 si sumamos a quienes la padecen y a sus familiares cuidadores.

El 21 de septiembre, festividad de San Mateo en Logroño, la Confederación Española de Alzheimer (CEAFA), sus Federaciones y Asociaciones miembros —entre ellas la Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer y otras Demencias de La Rioja (AFA Rioja)— conmemora el Día Mundial del Alzheimer, instituido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y auspiciado por Alzheimer's Disease International (ADI) en 1994.

Este año el lema es "Igualando derechos" y con él se quiere visibilizar que, a medida que avanza la enfermedad y sus consecuencias, los derechos de las personas afectadas tienden a verse limitados. Esto no puede ni debe tolerarse. Las personas con Alzheimer y sus familias reclaman los mismos derechos que otros colectivos, así como el reconocimiento y el respeto de la sociedad en su conjunto porque la dignidad y los derechos no se pierden con la enfermedad.

Por ello, CEAFA ha elaborado un documento de reivindicaciones. En él se recogen un conjunto de exigencias dirigidas a garantizar que los derechos de las personas con Alzheimer y otras demencias sean reconocidos en igualdad de condiciones con respecto a los de otros colectivos.

En 2025, CEAFA celebra su 35 aniversario, una trayectoria que ha consolidado al movimiento asociativo como un agente sólido y confiable, pero también exigente y reivindicativo. Entre sus compromisos figura la defensa de las personas enfermas, de las familias que las acompañan y de la sociedad en la que se integran.

REIVINDICACIONES PRESENTADAS POR CEAFA:

- Tenemos derecho a **hablar y a expresar** cuáles son **nuestras necesidades** concretas y reales.
- Tenemos derecho a **ser escuchados y comprendidos**.
- Tenemos derecho a **tomar nuestras propias decisiones**.
- Tenemos derecho a que el conocimiento avance en busca de **tratamiento y cura**.
- Tenemos derecho a recibir las **atenciones sanitarias específicas**.
- Tenemos derecho a recibir las **atenciones sociales específicas**.
- Tenemos derecho a ser reconocidos no sólo como personas que convivimos con el Alzheimer, sino, sobre todo, **como grupo social, como colectivo**.

Agenda

- **Jueves, 18 de septiembre**.
  Rueda de prensa en la que el presidente de AFA Rioja, Alberto de Pablo, planteará las reivindicaciones para este año en el Día Mundial del Alzheimer.
- **Domingo, 21 de septiembre.**
  Mesas informativas y petitorias en diferentes puntos de Logroño.

Si podéis colaborar ese día, poneos en contacto con la Asociación. ¡Os necesitamos!

Mesas informativas y petitorias: c/Gran Vía, 14 (estatua del Labrador), Paseo del Espolón, c/Portales (ayuntamiento viejo), c/Portales nº48 (Centro Cultural Ibercaja), c/Bretón de los Herreros (esquina de los juzgados) y avenida de la Paz (Escuela de Artes).

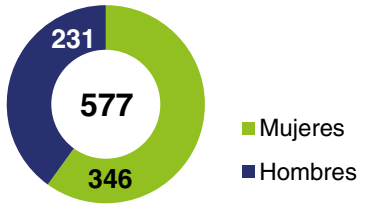
AFA RIOJA EN CIFRAS. DATOS DE LA ENTIDAD

La Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer y otras demencias de La Rioja (AFA Rioja) se constituyó en 1993 como asociación sin ánimo de lucro. Se integró en la Confederación Española de AFAs (CEAFA) en 1994 y fue declarada de Utilidad Pública en el año 2000.

AFA Rioja gestiona dos centros, uno situado en la calle Menéndez Pelayo, esquina Somosierra, y otro en la calle Manresa, en el barrio de Yagüe, ambos cedidos por el Ayuntamiento de Logroño. En estos centros se atiende a personas diagnosticadas de deterioro cognitivo, Alzheimer u otras demencias en las primeras etapas de la enfermedad, es decir, en fases leves y moderadas, cuando todavía conservan muchas habilidades para realizar actividades cognitivas y manuales. También se presta apoyo a las familias cuidadoras, independientemente de la fase en la que se encuentre su familiar.

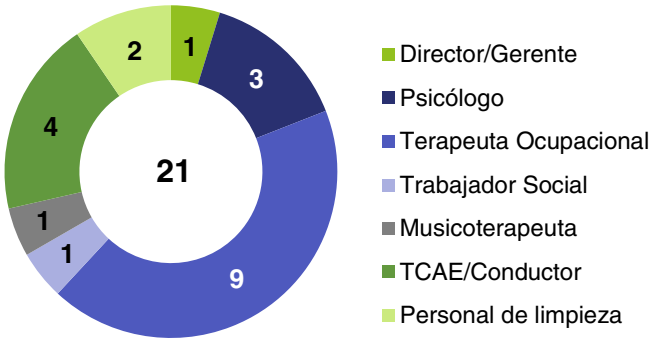
Actualmente, AFA Rioja cuenta con 577 socios (346 mujeres y 231 hombres).

Socios de AFA Rioja



El equipo de profesionales de la asociación está formado por 21 personas, distribuidas en distintas categorías profesionales.

Recursos Humanos



Financiación

AFA Rioja se sustenta gracias a subvenciones, donaciones, entidades colaboradoras y las cuotas de socios y de prestación de servicios

Gobierno de La Rioja
Consejería de Salud y Políticas sociales

Fondo Social Europeo
Dirección General de Empleo
Servicio de Red de Empleo

Ayuntamiento de Logroño

Cuotas de socios

Cuotas de prestación de servicios

Ingresos de colaboradores

Otras donaciones y legados

Obra Social La Caixa

Fundación Caja Rioja

Servicios prestados por AFA Rioja en 2024

- **212 ENTREVISTAS**
  DE ACOGIDA Y RECEPCIÓN
- **198 ATENCIONES**
  PSICOLÓGICAS INDIVIDUALES
- **6 GRUPOS DE APOYO PARA FAMILIARES**
  CON UNA MEDIA DE 10 PERSONAS CADA GRUPO. 15 SESIONES POR GRUPO DE UNA HORA Y MEDIA DE DURACIÓN: 90 SESIONES
- **1 GRUPO DE PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE ALZHEIMER U OTRAS DEMENCIAS**
  15 SESIONES DE UNA HORA Y MEDIA
- **119 PLAZAS EN TALLERES GRUPALES**
  DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA
- **81 PLAZAS EN TALLERES INDIVIDUALES O PEQUEÑOS GRUPOS**
  DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA
- **192 VALORACIONES**
  A PERSONAS
- **58 ESTUDIOS NEUROPSICOLÓGICOS**
  A PERSONAS

Organigrama

NUEVOS MEDICAMENTOS CONTRA EL ALZHÉIMER DE "EFICACIA MODERADA" Y "APLICABLES A UN GRUPO REDUCIDO DE ENFERMOS"

ENTREVISTA A LA NEURÓLOGA BELINDA MATUTE

Eva Fernández
Periodista

La Unión Europea ha aprobado recientemente el uso de Lecanemab y Donanemab, nuevos medicamentos contra el alzhéimer, para su tratamiento en las etapas tempranas de la enfermedad.

La neuróloga **Belinda Matute Tobías**, coordinadora desde 2023 de la Unidad de Trastornos Cognitivos y Demencia del Hospital San Pedro de La Rioja, explica en esta entrevista los aspectos más relevantes de estos nuevos tratamientos a la espera de que el Ministerio de Sanidad español defina su financiación y administración.

¿Qué son el Lecanemab y el Donanemab?

Son anticuerpos monoclonales que intentan ralentizar la progresión de la enfermedad en las fases iniciales. Se unen a la proteína beta-amiloide, presente en el cerebro de los enfermos de alzhéimer, y facilitan su eliminación.

Así que ralentizan, pero no curan.

Ambos fármacos representan un avance significativo, pero aún no constituyen una cura definitiva. El depósito de esa proteína anormal ha puesto en marcha todo un proceso de neurodegeneración, de inflamación y de muerte neuronal que, aunque quites el amiloide, no se para. Sí se ha demostrado que estos medicamentos permiten ganar tiempo frente al deterioro cognitivo. Son medicamentos de eficacia moderada.

¿Quiénes son los destinatarios de estos fármacos?

Las personas con deterioro cognitivo leve. En esas etapas, existe margen para que la eliminación de la proteína beta-amiloide se traduzca en un beneficio clínico perceptible. En fases moderadas o avanzadas de la enfermedad, el tratamiento no ha demostrado utilidad.

¿Tienen efectos secundarios?

Hay dos efectos que requieren de una estrecha vigilancia médica y la realización periódica de resonancias magnéticas: edemas cerebrales y microhemorragias en el cerebro. Aunque en muchos casos, estas alteraciones son asintomáticas y sólo se detectan mediante pruebas de imagen; en otros, pueden manifestarse con síntomas como dolores de cabeza, mareos e incluso convulsiones en casos más graves.

¿Cómo se administran ambos fármacos?

Los dos se administran de forma endovenosa (quincenal o mensualmente). Además, los pacientes deben someterse a resonancias magnéticas periódicas para detectar posibles complicaciones.

¿Qué debe decidir el Ministerio de Sanidad?

Tiene que determinar si estos tratamientos formarán parte de la cartera pública de medicamentos financiados por el Sistema Nacional de Salud. La decisión implica definir muchos aspectos. El proceso puede prolongarse meses.

¿Estamos preparados en La Rioja?

En La Rioja, actualmente se dispone de toda la infraestructura necesaria para su administración. Estamos listos.

¿Cuál es su valoración de Lecanemab y Donanemab?

Representan un avance real, pero no curan la enfermedad ni recuperan las funciones perdidas. Estamos ante un punto de inflexión en la lucha contra el alzhéimer, pero el camino hacia una cura definitiva todavía continúa.

Lee la entrevista completa en www.afarioja.org

EL ALZHEIMER EN PRIMERA PERSONA

El Panel de Expertos de Personas con Alzheimer (PEPA) es una iniciativa innovadora impulsada por la Confederación Española de Alzheimer (CEAFA) en 2017, y se puso en marcha en La Rioja en 2022. Este panel autonómico está formado por un coordinador, el neuropsicólogo sanitario Jesús Jiménez Olarte, y cinco personas diagnosticadas con demencia en fases iniciales: José Mª Boza Ramos, Ildefonso Fernández Fernández, Marisa Martínez Mateo, Salvador Palacios Pascual y José Javier Sáenz de Inestrillas.

Desde que comenzó su andadura en La Rioja, en nuestro querido PEPA siempre tuvimos presente la idea de crear un espacio de divulgación sobre una enfermedad de la que, aunque cada vez menos, todavía se desconoce el manejo, las diferencias que existen en cada caso y el impacto que tiene no solo en la persona diagnosticada, sino también en sus familiares y en el entorno más cercano.

Por ello, y con muchísima ilusión, nos decidimos a crear las Jornadas “El Alzheimer en primera persona”, unos encuentros en los que estábamos seguros de que hablaríamos de forma clara y directa. Estas charlas derivaron en debates y coloquios muy enriquecedores, más allá de la mera disertación. Ese era el propósito. Porque en esta enfermedad se publican estudios sobre los síntomas teóricos y sobre las proteínas TAU y amiloide…, pero el verdadero impacto se manifiesta en la vida cotidiana: reiteraciones, pérdidas de objetos, desorientación, cambios emocionales y conductuales que afectan tanto a la persona diagnosticada como a su entorno.

De todo ello se habló, pero con un valor añadido muy importante: poner a las personas en el centro de la ecuación, en el centro de las decisiones, legitimando y fortaleciendo sus acciones, validando sus debilidades y empoderando sus fortalezas.

Estas Jornadas se celebraron el 12 de diciembre de 2024, el 13 de marzo de 2025 y el 5 de junio de 2025, en la sede de AFA Rioja, en la calle Somosierra. Contaron con la participación del coordinador del PEPA como moderador y de los miembros del panel como ponentes. También intervinieron el presidente de AFA Rioja, Alberto de Pablo García, y el CEO de CEAFA, Jesús Rodrigo Ramos.

La afluencia de público fue muy destacada. Los familiares escucharon atentamente el testimonio de personas con enfermedad de Alzheimer que, con un criterio exquisito y una visión pura y clara, expusieron el impacto que supuso el diagnóstico en su forma de afrontar la enfermedad y desgranaron cada una de sus experiencias.

También se debatió sobre el papel de las instituciones y asociaciones, sobre la carga que recae en el cuidador principal, en la familia y en el entorno. Y sobre la necesidad de seguir adelante, sabiendo que, aunque hoy no existen tratamientos farmacológicos rehabilitadores —esperemos que pronto lleguen—, sí es posible realizar muchas acciones para paliar el declive cognitivo y continuar con la vida diaria.

Saber que al día siguiente saldrá el sol y tendremos un nuevo reto por delante.

Jesús Jiménez, neuropsicólogo de AFA Rioja

ACTIVIDADES AFA RIOJA

Actividades de sensibilización y formación

Durante el curso 2024-2025, AFA Rioja ha seguido trabajando en actividades de formación, divulgación y sensibilización con el objetivo de que la sociedad en general conozca, normalice y acepte las enfermedades neurodegenerativas y cómo afectan tanto a las personas que las padecen como a sus familias.

El 25 de octubre, en la sede de la entidad, se impartió un curso de formación dirigido a cuidadores no profesionales remunerados bajo el título "Aprender a cuidar a una persona con Alzheimer en su domicilio", organizado por la Confederación Española de Asociaciones de Familiares y Enfermos de Alzheimer (CEAFA) con la colaboración de Fundación Mutua Madrileña.

El 12 de noviembre, la Casa de Cultura del Ayuntamiento de Briones acogió la charla "Alzheimer y cómo prevenir el deterioro cognitivo", que despertó gran interés entre los asistentes.

En Alberite, a petición de la Asociación Sociocultural de Mujeres, se ofreció el 2 de abril la conferencia "Aprender a convivir con el Alzheimer", en la que se abordaron estrategias útiles para las familias y cuidadores.

La residencia Los Jazmines de Haro fue el escenario, el 29 de abril, de un encuentro con residentes, familiares y profesionales en torno a la charla "Aprender a convivir con el olvido. Demencias y estrategias ante las alteraciones", que permitió un valioso intercambio de experiencias.

Finalmente, el 19 de agosto, Villanueva de Cameros celebró su Jornada Solidaria a beneficio de AFA Rioja. Además de música y pinchos, se ofreció la ponencia "Inteligencia emocional: cómo gestionar nuestras emociones", que puso de relieve la importancia del bienestar emocional en el cuidado diario.

Grupos de apoyo

AFA Rioja ofrece a socios, cuidadores, familiares y personas usuarias la posibilidad de participar en sus grupos de apoyo. El objetivo de esta actividad es brindar información y acompañamiento psicológico y emocional a quienes conviven con enfermedades neurodegenerativas, generando un espacio cercano y seguro en el que poder compartir experiencias, hablar de las dificultades que la enfermedad provoca, aprender recursos para afrontarlas y adquirir estrategias que favorezcan tanto el cuidado de la persona enferma como el autocuidado del propio cuidador, previniendo así el síndrome del quemado.

Actualmente se desarrollan seis grupos destinados a cuidadores y un grupo específico para personas diagnosticadas. Las reuniones tienen lugar cada quince días, desde octubre hasta mayo. Como cierre de esta actividad, se organiza una jornada de convivencia; en 2025, la clausura se celebró el 29 de mayo con una visita al Parlamento de La Rioja seguida de una comida en el restaurante Al Toque.

Celebraciones con usuarios y familias

Como es tradición en AFA Rioja, cada año se organizan dos reuniones, excursiones o celebraciones dirigidas a los usuarios y a sus familias, en el marco de los talleres de estimulación cognitiva.

La primera de estas actividades tuvo lugar en diciembre de 2024, con una comida en el restaurante Delicatto. El día 11 participaron las personas que acuden a los talleres del centro de Yagüe junto a sus familiares, y el día 17 lo hicieron los usuarios del centro de la calle Somosierra.

La segunda celebración se desarrolló en junio, con una excursión a la localidad navarra de Olite. Los asistentes pudieron disfrutar de una visita guiada por el castillo y la ciudad, para después compartir una comida en el restaurante Casa Zanito. La salida se realizó el 17 de junio con el grupo de Yagüe y el 19 con el de Somosierra.

XXXI Jornadas sobre Demencia

En el mes de octubre, AFA Rioja organiza cada año, desde su constitución en 1993, unas jornadas sobre demencia. En 2024 se celebró la XXXI edición, los días 15, 16 y 17 de octubre, en el Centro Fundación Caja Rioja.

En esta ocasión participaron como ponentes Iván Alexandre Urbán, que presentó un documental y su libro *Morir dos veces*, en el que relata su experiencia como cuidador de su padre diagnosticado con Alzheimer; Federico Castillo Álvarez, neurólogo en el Hospital San Pedro y profesor de la Universidad de la Experiencia, que impartió la conferencia "Olvidos, deterioro cognitivo y demencia. Actuar para prevenir y ¿tratar?"; y Juan Pedro Arbizu, psicólogo clínico en el Hospital San Juan de Dios de Pamplona, que abordó el tema "Humanización y buen trato".

En la apertura participó un representante del Gobierno de La Rioja y del presidente de AFA Rioja, Alberto de Pablo García, mientras que en la clausura intervinieron un representante del Ayuntamiento de Logroño y el presidente de la Asociación.

Para la organización de estas Jornadas, AFA Rioja volvió a contar con la colaboración de Fundación Caja Rioja, que cedió gratuitamente sus instalaciones, y del Gobierno de La Rioja.

Salidas terapéuticas y culturales

Desde la última edición de la revista, en septiembre de 2024, hasta agosto de 2025, los usuarios y profesionales de AFA Rioja han participado en diversas visitas culturales con el objetivo de estimular a las personas atendidas y mantener su vínculo con el entorno cercano.

Durante esta temporada, han visitado en varias ocasiones la Casa de las Ciencias, participando en talleres como: "Volcanes", "Jugando con árboles", "Agua", "Magia", "Meteorología", "Química", "Visto y no visto", "Presión", "La mirada de Teo" y "Sobre electrodomésticos".

También realizaron una visita a la Biblioteca Rafael Azcona y disfrutaron de la exposición sobre Velázquez en el Calado de San Gregorio. Dentro de los programas de relaciones intergeneracionales, participaron en actividades en la ludoteca La Oca, en el Museo Würth y realizaron un paseo por el Ebro acompañados de niños.

Durante el verano, los usuarios asisten a las actividades de gimnasia organizadas por Logroño Acompaña en el parque González Gallarza. Los talleres de cocina, por su parte, se llevan a cabo en las instalaciones de Ibercaja.

Por último, la coral de AFA Rioja ha ofrecido actuaciones en la Residencia Monte Rincón y en la Residencia Santa Cruz.

Actividades en los centros

AFA Rioja gestiona dos centros en Logroño dedicados a la atención de personas diagnosticadas con enfermedades neurodegenerativas y al acompañamiento de sus familiares y cuidadores. Uno se encuentra en la calle Menéndez Pelayo (esquina con Somosierra) y el otro en el barrio de Yagüe, en la calle Manresa.

En ambos espacios, los profesionales de la asociación desarrollan programas de estimulación cognitiva que trabajan la memoria, el lenguaje, la escritura, así como la orientación temporal y espacial. Además, se llevan a cabo actividades complementarias como psicomotricidad, musicoterapia, ludoterapia, manualidades, reminiscencia, terapia asistida con animales o club de lectura, entre otras.

Durante este año, los centros también han sido escenario de iniciativas especiales. Destacan las actividades intergeneracionales organizadas junto a los colegios El Arco, Vuelo Madrid-Manila y Los Boscos, cuyos alumnos visitaron a los usuarios para compartir experiencias y dinámicas conjuntas.

La música también ha tenido un papel protagonista gracias a las actuaciones de los coros H2 Voz y La Rondalla de La Rioja, que ofrecieron momentos entrañables y muy aplaudidos.

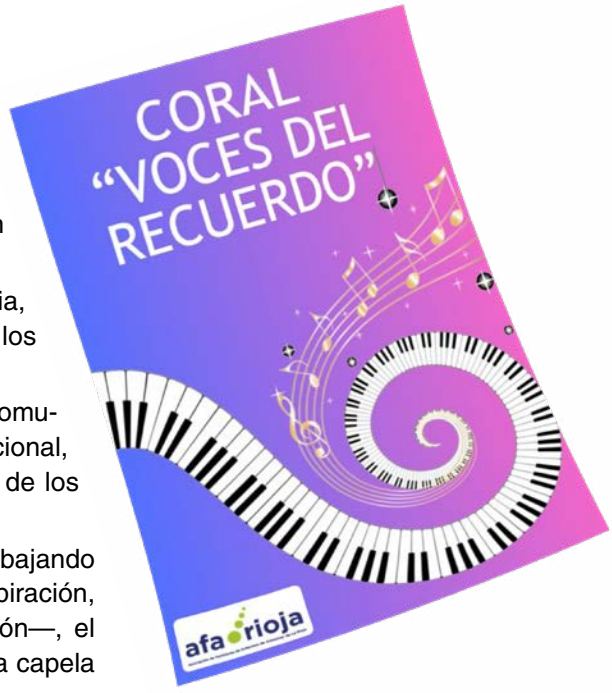
Asimismo, un grupo de voluntarios del Centro de Personas Mayores de Arnedo se desplazó hasta Logroño para pasar una jornada con los usuarios. Juntos revivieron juegos tradicionales como los barcos de juncos, las tabas y los patacones, fomentando la participación y el recuerdo de vivencias compartidas.

AGRADECIMIENTOS

AFA Rioja desea expresar su más sincero agradecimiento a todos sus socios, a las personas particulares y a las entidades privadas que colaboran con sus cuotas y donativos. Gracias a este apoyo, la Asociación puede continuar desarrollando y mejorando las actividades y los servicios dirigidos a las personas diagnosticadas con deterioro cognitivo o demencias, así como a sus familias.

Asimismo, AFA Rioja quiere reconocer públicamente la generosidad de las organizaciones, asociaciones e instituciones que durante el último año han impulsado iniciativas solidarias a su favor:

- **Bodegas Eguren Ugarte** organizó una venta de vino el 18 de octubre de 2024.
- El **CEIP Vuelo Madrid Manila** celebró una carrera solidaria el 30 de enero de 2025.
- La **Asociación Socio Cultural de Mujeres de Alberite**, junto con el grupo de teatro La Ribaza y en colaboración con el Ayuntamiento de Logroño, representó la comedia griega Lisístrata, de Aristófanes, el 19 de enero de 2025.
- **Espacio Sabores**, en su 4.º Ciclo de Catas Solidarias, ofreció tres catas los días 21 y 28 de febrero y 7 de marzo de 2025.
- **"Vive el Villar de Arnedo"** organizó el V Paseo Saludable Solidario el 18 de abril de 2025.
- El **Centro de Educación de Personas Adultas Plus Ultra**, en su XV Solidarios, preparó un mercadillo benéfico del libro los días 6, 7, 8 y 9 de mayo, además de un pincho solidario el 8 de mayo elaborado por alumnado, profesorado y asociaciones colaboradoras. Toda la recaudación fue destinada íntegramente a AFA Rioja.
- **UGT Rioja** organizó la 7.ª Marcha Solidaria el 6 de junio de 2025.
- La **Asociación Taurina** ofreció una cata de vino el 17 de junio de 2025.
- En **Ventosa de Cameros** se celebró una tirada al plato benéfica el 19 de julio de 2025.
- En **Villanueva de Cameros** tuvo lugar una jornada solidaria el 19 de agosto de 2025, con la participación de todo el pueblo.
- **Talleres Luis Nogués** realizó un donativo.

TALLER DE CANTO CORAL TERAPÉUTICO

Múltiples investigaciones en los ámbitos de la psicología, la sociología y la salud aseguran que la participación activa en un grupo coral aporta beneficios en todos los aspectos del bienestar: físico, cognitivo, social y emocional. Esto lo saben bien quienes, en alguna ocasión, han formado parte de un coro.

Por ello, AFA Rioja ofrece, como una vertiente de la musicoterapia, el Taller de Canto Coral Terapéutico con el objetivo de que todos los participantes puedan disfrutar de estos beneficios.

Este taller utiliza el canto como herramienta para mejorar la comunicación, estimular la memoria, fomentar la expresión emocional, promover la interacción social y favorecer el bienestar general de los usuarios.

Las sesiones de canto coral son eminentemente vivenciales, trabajando distintas áreas como la relajación corporal, la escucha, la respiración, el entrenamiento vocal —que incluye articulación e impostación—, el entrenamiento cognitivo y la interpretación del repertorio tanto a capela como acompañado al piano.

Tras observar cómo los participantes respondían al taller positivamente, surgió el interés de mostrar públicamente el trabajo realizado. Como resultado, se organizaron conciertos en diferentes espacios, incluyendo residencias, asociaciones y centros cívicos. Además, se atendieron invitaciones de entidades externas, como el Ayuntamiento de Logroño y la Asociación de Alzheimer de Vitoria, lo que permitió a los participantes compartir su progreso y experiencia con un público más amplio.

En definitiva, el Taller de Canto Coral Terapéutico de AFA Rioja ha demostrado tener un impacto positivo en las personas con Alzheimer, mostrando de manera tangible los beneficios **del canto sobre su bienestar emocional, social y cognitivo, así como su calidad de vida en general.**

EL DOCUMENTO DE INSTRUCCIONES PREVIAS, CLAVE PARA CUMPLIR LA VOLUNTAD DEL PACIENTE AL FINAL DE SU VIDA

ENTREVISTA A MARISA FERNÁNDEZ, JEFA DEL SERVICIO DE ORDENACIÓN Y SEGURIDAD DEL GOBIERNO DE LA RIOJA

Eva Fernández
Periodista

El Documento de Instrucciones Previas (DIP), también llamado "testamento vital" o "voluntades anticipadas", es una declaración escrita en la que una persona mayor de edad y en plenas facultades decide qué cuidados y tratamientos médicos desea recibir en el futuro si no pudiera expresar su voluntad. Marisa Fernández Fontecha, jefa del Servicio de Ordenación y Seguridad del Gobierno de La Rioja, lo explica con más detalle en esta entrevista.

¿Cuándo se recurre al DIP?

Solo cuando se han perdido las facultades mentales. Mientras una persona es consciente y puede tomar decisiones sobre su propia enfermedad, siempre le van a preguntar a ella.

¿En qué tipo de situaciones es útil?

En situaciones terminales, como cáncer terminal, demencia, alzhéimer, ELA… También en casos de inconsciencia permanente, como un coma profundo, o en circunstancias en las que la persona no se puede expresar.

¿Cómo se elabora este documento?

Para facilitar el proceso, la Consejería de Salud dispone de un modelo de documento para formalizar ante la encargada del Registro de Instrucciones Previas y de otro modelo para formalizar ante tres testigos. No obstante, la redacción del documento puede ser libre.

Para más información o pedir cita previa, se puede contactar en el 941 299 903 o en el correo: instrucciones.previas@larioja.org

¿Qué se concreta en el modelo?

Que el médico que atienda al paciente no prolongue temporal y artificialmente su vida mediante un respirador, una diálisis, un fármaco, un masaje cardíaco, unos sueros, una alimentación por sonda… Hay que hacer algunas aclaraciones. Por ejemplo, la diálisis. Se desecha esa técnica solo si sirve para alargarla innecesariamente; eso no significa que si al paciente le diagnostican una insuficiencia renal no le vayan a poner diálisis. Asimismo, siempre se administrarán al enfermo fármacos paliativos que quiten el dolor, la angustia y la ansiedad para que en la fase terminal de la vida esté cómodo y aliviado.

¿Se regula en ese documento la eutanasia?

Sí, se determina si el paciente quiere llevarla a cabo o no. Pero la eutanasia es siempre un pasito más. Y para ello está la ley de 2021, muy restrictiva, que obliga a cumplir una serie de pasos, de requisitos y de plazos temporales, porque es una ley pensada para promover la vida, aunque sin perjuicio de garantizar una muerte digna.

¿En qué fase de una demencia se puede aplicar una eutanasia?

Se toma como referencia la Escala de Deterioro de Reisberg, que contempla siete fases, y la eutanasia puede aplicarse a partir de la fase 5, denominada de "deterioro cognitivo moderadamente grave" o "demencia moderada".

¿Cómo se inscribe el DIP en el Registro de Instrucciones Previas?

Presentando la solicitud de inscripción en el CARPA, las Oficinas Auxiliares de Registro, los Servicios de Atención al Ciudadano o a través de la Oficina Electrónica.

Lee la entrevista completa en www.afarioja.org

RELATOS

EL HILO DE LA MEMORIA

En la sala de espera, al hombre del bastón, que me suele contar de sus actividades, se le han empezado a olvidar las cosas. Me lo dice nervioso, como si así, su memoria fuese a pasar vergüenza al dejarla desnuda ante mí y no fuera a soltarlo más. Le inquieta su mala cabeza y se le ve preocupado.

Frente a él, la señora del vestido de flores, sin embargo, es consciente de que sus olvidos tienen nombre y apellidos y que los ha heredado de su abuela.

Le gusta hablar de su abuela, de su abuela en movimiento, en el trajín que llevaba en su condición de mujer. Fue pastelera para una de las familias más ricas del pueblo en una casa, famosa por organizar bailes a los que acudían personas de la alta sociedad. Se le encienden las pupilas al hablar de ella porque recordarla le hace sentirse bien.

A veces, el hombre del bastón y la señora del vestido de flores se miran en silencio en esa cortesía que a ratos ofrecen las salas de espera. Nunca les he visto hablar entre ellos, preguntarse cosas o soltar frases como: *¡Qué buen día hace hoy! ¿Sabe usted si están tardando mucho en llamar?* Pero sé que son cómplices porque cuando uno de los dos me cuenta sus preocupaciones el otro escucha.

Hoy he estado a punto de decirles que no sé dónde he dejado la cartera y que el otro día de pronto me sentí perdida en mi barrio, que las calles se convirtieron en un laberinto y que comencé a dar vueltas sin encontrar la salida. Pero quizás si lo hago, el hombre del bastón deje de contarme sus preocupaciones, la señora del vestido de flores deje de hablarme de su abuela y los tres, nos miremos en silencio en esa cortesía que a ratos ofrecen las salas de espera. Así que no les he dicho nada y me he despedido de ellos hasta mañana. En mi cuaderno tengo escrito que mañana es mi cumpleaños y que compre bollos de leche, como los que la abuela de la señora del vestido de flores les hacía los sábados para desayunar, en la pastelería que hay debajo de casa. Quizás mañana mi barrio, mi barrio de toda la vida se ponga de mi parte. Por si acaso, le he atado un hilo rojo a mi memoria cual si yo fuese Ariadna.

Lourdes Cacho Escudero

REFLEXIONES

Tengo la convicción de que, si no escribo, terminaré por no saber escribir.

Voy a intentar obligarme a escribir todos los días un poco para no perder la costumbre y evitar el olvido.

Voy a ir recopilando frases que me llamen la atención y que, de alguna manera, me ayuden a mantener despierta la mente y a aceptar las adversidades inevitables de la vida sin perder de vista el poder curativo del optimismo.

Todos nacemos con doble nacionalidad: la del país vitalista de la salud y la del estado de la invalidez, aunque procuramos usar solo la del pasaporte bueno, tarde o temprano casi todos nos vemos obligados a declararnos ciudadanos del Reino de la enfermedad.

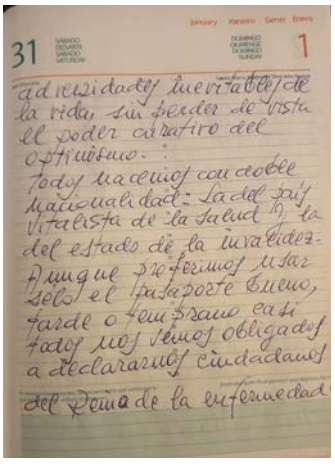
Aquellos que exploran encontrarán con el tiempo un equilibrio entre su talento y las oportunidades que ofrece la sociedad. Esa es la mejor inversión de futuro.

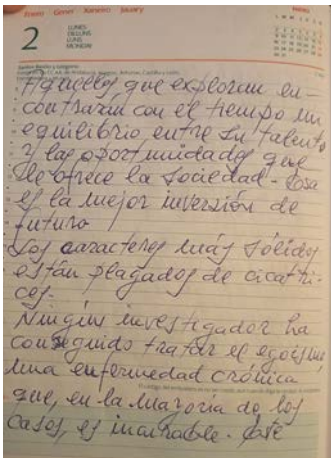
Los caracteres más sólidos están plagados de cicatrices.

Ningún investigador ha conseguido tratar el egoísmo, una enfermedad crónica que, en la mayoría de los casos, es incurable. Este tipo de personas no están conectadas con nadie, cultivan amistades muy superficiales e intermitentes y, generalmente se mueven por interés. Cuando se hunden están muy solos y tampoco tienen capacidad de cambiar, son prisioneros de una miseria interior y de una sensación de vacío, que ellos mismos se han ganado a pulso.

Tener una actitud positiva o negativa ante un determinado problema puede marcar la diferencia entre la solución y el caos más absoluto, entre la vida y la muerte.

Esteban Merino





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.

La Asociación emitirá el certificado de donación pertinente.

bizum También puedes contribuir a través de Bizum. Código **1244**.

Gracias
POR TU COLABORACIÓN

¡YA TENEMOS LOTERÍA!

El número de lotería de Navidad de este año es el

62037

Aquellos que podáis colaborar en la venta poneos en contacto con la Asociación en los teléfonos:

941 231 994, 629 555 635 y 648 038 090

Si tienes un evento importante...

y quieres colaborar en la lucha contra el Alzheimer de AFA Rioja, podemos hacer tarjetas personalizadas para tus invitados.

EN ESTA BODA

TU REGALO LO HA RECIBIDO OTRA PERSONA

EN VUESTRO NOMBRE HEMOS DECIDIDO DESTINAR EL DINERO DEL REGALO A

La Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer y otras demencias de La Rioja

afa rioja

Desde 1993 AFA Rioja trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas que sufren la enfermedad de Alzheimer y de sus familiares cuidadores.
Hemos pensado convertir nuestro detalle de boda en un donativo para que AFA Rioja continúe con su labor y haceros partícipes del cumplimiento de este sueño.

CEAFA ALZHEIMER

IGUALANDO DERECHOS

21 DE SEPTIEMBRE
DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

El 21 de septiembre, ¡únete a AFA Rioja!

Otra manera de colaborar con la Asociación es a través del voluntariado, y en ello una jornada muy especial para nosotros es el 21 de septiembre, Día Mundial del Alzheimer. ¡Infórmate y participa en las mesas informativas y petitorias! ¡NECESITAMOS TU APOYO!

afa rioja
Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer de La Rioja
Declarada de utilidad pública - Año 2000
Con certificado de calidad ISO 9001:2015

La Rioja

CEAFA ALZHEIMER LA RIOJA