

Begoña Azcue, PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN



Estimados Socios, amigos y colaboradores.

En primer lugar en nombre de todas las personas que formamos AFA ALCALA, deseamos un muy feliz 2010.

Estrenamos un nuevo año con grandes iniciativas, como son los proyectos para una Residencia de Día, estamos trabajando en ello y en breve los presentaremos en Asamblea, para ser aprobados por los Socios.

Con éste Centro de Día daremos apoyo, no sólo a nuestros dependientes, sino también a sus familiares y cuidadores, permitiéndoles disponer de más tiempo para sus tareas cotidianas.

También estamos dando un impulso importante a la lista de espera, tenemos más usuarios en talleres, aunque tenemos que continuar luchando para disminuirla.

Y por último no podemos olvidarnos de nuestros Voluntarios, agradecemos el trabajo que desempeñan, son un pilar importante para nuestra Asociación.

Si tenéis alguna idea o sugerencia estamos a vuestra disposición para escucharlas, puede ser de gran ayuda.

Un afectuoso saludo,

Begoña Azcue Bahamonde

Presidenta de AFA ALCALA

Alcalá de Henares, Febrero de 2010

Contenido:

Carta de la presidenta	2
Entrevista a... Ana Frank	3 y 4
Actualidad	4 y 5
AFA Alcalá ...en imágenes	6
El Rincón del socio	7
Noticias internas	8 y 9
Voluntariado	10
Pasatiempos: Trabaja tu mente	11

PASATIEMPOS: TRABAJA TU MENTE

LIBROS Y AUTORES Relaciona mediante flechas diferentes libros con el autor o autora que los escribió.

LA CATEDRAL DEL MAR	JOSÉ ZORRILLA
CREPÚSCULO	ISABEL ALLENDE
LA CASA DE LOS ESPÍRITUS	PAOLO COELHO
DON QUIJOTE	S. MEYER
EL ÚLTIMO CATÓN	NOAH GORDON
LOS PILARES DE LA TIERRA	FALCONES DE SIERRA
EL MÉDICO	JEAN M. AUÉL
EL ALQUIMISTA	C. RUIZ ZAFÓN
EL CLAN DEL OSO CAVERNARIO	KATHERINE NEVILLE
LA SOMBRA DEL VIENTO	CERVANTES
DON JUAN TENORIO	KEN FOLLET
EL OCHO	MATILDE ASENSI

REFRANES ¿De qué refrán se trata?

- Apaga y _____
- El que se fue a Sevilla _____
- A la tercera _____
- No hay dos, _____
- Las cosas claras, _____
- Quien te ha visto, _____
- No por mucho madrugar, _____
- Al buen entendedor, _____
- A caballo regalado, _____
- A la cama no te iras _____
- A la vejez _____
- A lo hecho, _____
- A rey muerto, _____
- A donde las dan, _____
- Si bueno y breve, _____
- Cada cual en su casa _____
- Cada maestrillo _____
- Cada oveja _____
- Como éramos pocos _____

RECETA DE COCINA



RECETA PARTICIPANTE
DEL CONCURSO DE POSTRES
DE SEMANA SANTA:
TARTA DE QUESO

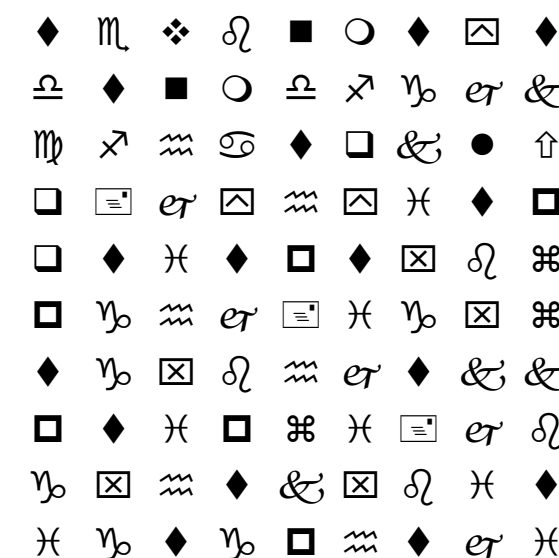
Ingredientes:

- 2 sobres de cuajada Royal
- 1 tarrina de queso Philadelphia
- 1 cuña de 4 dedos de queso curado
- 2 briks de nata líquida
- 1 vaso de leche
- 1 vaso de azúcar
- Caramelo líquido
- Galletas mojadas en leche con whisky (o con algún licor sin alcohol)
- Membrillo (facultativo)

Preparación:

Rallar el queso curado.
Batir todos los ingredientes menos el caramelo líquido y hervirlos a fuego lento hasta que empiece a cocer, moviéndolo de vez en cuando para evitar que se pegue.
Untar el molde con el caramelo líquido.
Echar la mezcla hervida en el molde y poner por arriba una capa de galletas mojadas en leche con whisky (o con algún otro alcohol).
A la elección del cocinero o cocinera se puede poner al final una fina capa de membrillo.

BUSCAR EL MODELO Señalar con una cruz la siguiente figura ♦.



VOLUNTARIADO

NOTICIAS

Entre muchas de las actividades realizadas día a día por nuestro grupo de voluntarios y voluntarias, agradecemos con mucho cariño la ayuda recibida en el reparto y difusión de revistas y trípticos AFA, facilitando de esta manera, el acceso a la información que muchas personas con similar situación desconozcan.

Agradecemos a todos ellos, su motivación, su responsabilidad y sobre todo su ilusión y delicadeza en el trato humano.

La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días. Benjamin Franklin

NECESIDADES DE VOLUNTARIADO



Existe un abanico de posibilidades que se les ofrece a las personas voluntarias desde la asociación:

Apoyo domiciliario, apoyo de acompañamiento, apoyo en los talleres, apoyo en acuaterapia, apoyo en actividades de ocio, apoyo en tareas de divulgación, el Servicio de biblioteca, apoyo administrativo...

Si tienes disponibilidad, ganas e ilusión, ámate y colabora con nosotros.

Las personas interesadas contactar en : 918897170/639385619
c/Garcilaso de la Vega nº 4 / Persona de contacto: Marta

EXPERIENCIAS DE VOLUNTARIOS

Todo comenzó cuando hace unos 11 años mi gran ilusión era ser madre. Mi gran sorpresa fue que no podía ser madre debido a una enfermedad que me diagnosticaron.

Tiempo después, decidí ir un día a la Casa de la Juventud de Alcalá de Henares a que me informaran sobre la bolsa de voluntarios, me hablaron entonces de varias asociaciones, y elegí una. Quería sentirme útil y ayudar en lo que pudiera. Con el tiempo me di cuenta, de que también me estaba ayudando a mi misma a estar mejor conmigo.

Mi llegada a AFA-ALCALÁ fue a través de un curso de Atención y Ayuda Domiciliaria a Enfermos de Alzheimer, organizado por el Ayuntamiento. Nos dijeron que íbamos a ir un día a una Asociación que había en Alcalá. Llegó ese día y nos enseñaron lo que allí hacían. No se me olvidará el reportaje que nos mostrasteis, en el cual me emocioné; así que me ofrecí como voluntaria y ahora estoy muy contenta.

Por eso, animo a todas aquellas personas que dispongan de tiempo libre y quieran hacer algo, que se animen a ser voluntarios. Mi experiencia es gratificante y enriquecedora.

Me gustaría dar mi enhorabuena y las gracias a Carlos Barroso por su magnífico festival, desearle que siga así muchos años.

Y mucha suerte y mucho ánimo a Begoña en su nuevo camino.

Un cordial saludo y ¡Feliz año nuevo!

Susana Ferrero Sáez.

ENTREVISTA... ANA FRANK

“dedicarme a la Neurología para poder contribuir a paliar el sufrimiento y para tener la oportunidad de aumentar mi conocimiento científico”

Ana Frank García

Jefe de sección del Servicio de Neurología del Hospital Universitario La Paz



1- Ana, ¿por qué elegiste como especialidad la neurología?, ¿qué te mueve cada día a seguir eligiendo este camino?

Desde que conocí el servicio de Neurología del Hospital Universitario La Paz como estudiante de tercer año de medicina en la Universidad Autónoma de Madrid comprendí que yo iba a ser neurólogo. Lo que me impulsó a tomar esta decisión fue sobre todo el contraste que pude apreciar entre lo poco que se conoce sobre el sistema nervioso y el enorme sufrimiento que causan las enfermedades neurológicas a pacientes y familiares. Esto lo viví como un reto extraordinario: dedicarme a la Neurología para poder contribuir a paliar el sufrimiento y para tener la oportunidad de aumentar mi conocimiento científico.

2- En la actualidad ¿cuáles son las principales líneas de investigación en relación a la enfermedad de Alzheimer (o las demencias)?

Creo que entre otras, hay 2 líneas fundamentales: por una parte, la investigación sobre fármacos que sean capaces de detener el curso progresivo de la enfermedad y, por otra, la búsqueda de marcadores diagnósticos (bioquímicos, de neuroimagen, neuropsicológicos...) que nos permitan poder aventurar precozmente el riesgo de padecer la enfermedad.

3- ¿Qué comparten las diferentes enfermedades neurodegenerativas?

Su curso progresivo debido a la muerte de las neuronas, que es imparable hoy en día.

El sufrimiento de los pacientes y sus familiares. El descubrimiento en los últimos años de fármacos muy valiosos para poder paliar algunos síntomas, aunque sigue habiendo ausencia de tratamientos curativos. El enorme reto científico que subyace detrás de cada persona que tiene la desgracia de padecer una de estas enfermedades. El gran despliegue de investigaciones que se están llevando a cabo...

4- En el caso de las demencias, ¿cómo podemos ayudar a que las neuronas que permanecen activas generen nuevas conexiones? ¿Es posible recuperar funciones dañadas o sólo podemos mantener lo que aún está sano?

No existe ninguna evidencia científica para poder dar respuesta a estas cuestiones tan cruciales. Sin embargo, intuitivamente, creo que es acertado recomendar la práctica de hábitos saludables y la evitación de los nocivos. Entre los primeros están: dieta saludable (la mediterránea, incluyendo una copa -solo una- de vino tinto en la comida y en la cena), ejercicio físico moderado pero constante (media hora al día caminando a paso rápido) y estimular el ejercicio mental (aprendiendo cosas nuevas, manteniendo relaciones sociales...) y el control periódico por parte del médico de cabecera de posibles factores de riesgo vascular, como la hipertensión arterial, la hiperlipemia y la diabetes. Entre los hábitos nocivos que es conveniente desterrar se encuentra el tabaquismo, el alcoholismo, el sedentarismo y el descuido personal.

5- ¿Qué diferencias existen entre la pérdida de memoria causada por el envejecimiento normal y la que se da como consecuencia de una demencia?

Lo habitual es que, el primer caso, los familiares que conviven con la persona que manifiesta la queja de memoria la suelen minimizar; al contrario, si la pérdida de memoria es por enfermedad son los propios familiares los que generalmente dan la voz de alarma.

6- ¿Cuáles son los últimos avances en cuanto al Parkinson y el Alzheimer?

Hay mucha investigación en marcha, pero no disponemos de grandes avances que eviten el curso clínico progresivo.

7- ¿Las demencias son corregibles?

Hoy en día clasificamos a las demencias en dos grandes grupos, las primarias y las secundarias. dentro de estas últimas, hay muchas que sí son corregibles, si se corrige la causa que las está provocando, por ejemplo, hematoma subdural, hidrocefalia, tumor, falta de vitaminas o trastornos endocrinológicos... Sin embargo, las demencias degenerativas, que son las primarias, por ahora permanecen sin poder revertir.

8- ¿Se pueden prevenir de alguna manera las enfermedades neurodegenerativas? Cuando aparecen, ¿qué porcentaje se debe a la carga genética?

Manteniendo desde la juventud estilos de vida saludables se previenen muchas enfermedades que directa o indirectamente inciden en la aparición de demencia, de modo que podríamos decir que muchas de ellas sí se pueden prevenir, o, cuando menos, retrasar el momento de su aparición clínica.

Las demencias de causa genética son muy infrecuentes. Se suelen dar en familias en las cuales hay constancia de miembros que la padecen en varias generaciones y suelen iniciarse a edades relativamente tempranas (entre la cuarta y quinta década).

9- El año pasado unos científicos españoles descubrieron una técnica que permite convertir células de la piel de enfermos de la Anemia de Fanconi en células embrionarias libres de la enfermedad, lo que se conoce como reprogramación inducida. ¿Será posible aplicar esto en unos años en las enfermedades neurodegenerativas?

Nos gustaría poder responder afirmativamente, pero esto es de momento un sueño en el ámbito de las demencias. ■

ACTUALIDAD

EL PET, UNA HERRAMIENTA ÚTIL PARA CLASIFICAR EL PARKINSON

Muchos trastornos neurológicos presentan síntomas similares que derivan en un diagnóstico erróneo. Un equipo médico podría haber dado con la solución: una clasificación de estos trastornos en función de las imágenes obtenidas por el PET, una técnica de imagen no invasiva.

Aproximadamente, el 80% de los pacientes mal diagnosticados de Parkinson tienen atrofia sistémica, una enfermedad degenerativa, o parálisis supranuclear progresiva, un trastorno en el que se destruyen las células del cerebro. Ambas patologías presentan síntomas similares al mal del Parkinson; sin embargo, su tratamiento y pronóstico es muy diferente. Por este motivo, es importante poder identificar estas enfermedades adecuadamente lo antes posible para establecer las medidas terapéuticas oportunas.

Lo que observó este equipo médico fue que el método desarrollado por ellos era muy certero y riguroso (una sensibilidad del 84% y una precisión del 97%) a la hora de acertar con el diagnóstico del Parkinson, de la atrofia sistémica o de la parálisis supranuclear progresiva. Al igual que para predecir el riesgo de los pacientes.

(Artículo publicado en www.elmundo.es, Enero del 2010)

NOTICIAS INTERNAS

DIFUSIÓN

-Reunión neurólogos : En torno a la fecha que se celebró el día mundial de Alzheimer, acudimos a una reunión con los neurólogos del Hospital Príncipe de Asturias, donde pusimos en común nuestra labor. Un espacio muy enriquecedor donde se aportó información bidireccional de las necesidades de ambos.

-Charla Residencia Geriatros: El 21 de septiembre acudimos a la residencia Geriatros para dar información de nuestro cometido y aportar estrategias tanto a familiares como a profesionales.

-Festival Benéfico CARLOS BARROSO: Gracias a la estupenda colaboración del cantante complutense Carlos Barroso, se celebró el 19 de diciembre del pasado año lo que para él fue el 9º Festival Benéfico que lleva su nombre, y que este año fue dedicado a nuestras familias. El festival llenó el Auditorio Paco de Lucía, de familias y fans del cantante y de todos los colaboradores: Decai, Raul, Hugo Salazar, Xerónimo, Nazareth y el secreto de Karnak, El excéntrico Milú, Dulce Neus, Sonia Andrade, Marco Dettoni, Aitor Irastorza y Art&maña. Sin duda un gran espectáculo que nos hizo disfrutar.



AYUDAS SOCIALES

Las personas con discapacidad se podrán jubilar a partir de los 58 años.

El Consejo de Ministros aprobó un Real Decreto por el que podrán jubilarse a los 58 años siempre que acrediten un grado de discapacidad igual o superior al 45%. La norma beneficiará a afectados de parálisis cerebral o daño cerebral, anomalías genéticas o congénitas y determinadas enfermedades mentales y neurológicas. Un reglamento recoge de forma concreta las discapacidades que podrán acogerse a esta nueva medida: aquellas <<en las que se evidencien una reducción en la esperanza de vida de las personas afectadas>>.

Hasta ahora, esos trabajadores sólo podían adelantar su edad de jubilación a partir de un grado de discapacidad igual o superior al 65%, pero los grados inferiores no disfrutaban de esa opción. Así lo establecía un Real Decreto de 2003 que recoge una serie de coeficientes reductores. Estos permitían anticipar la jubilación un año por cada cuatro años cotizados a la Seguridad Social.

FINANCIACIÓN

Para el 2010, se ha obtenido la financiación de las siguientes entidades:

PROGRAMA DE DIFUSIÓN

- Fundación ONCE

PROGRAMA DE ATENCIÓN A LA FAMILIA

- Ministerios de Sanidad y Política Social

PROGRAMA DE ATENCIÓN AL ENFERMO

- Obra Social CCM
- Obra Social CAN
- Obra Social y Cultural de Ibercaja
- Ministerio de Sanidad y Política Social

NOTICIAS INTERNAS

FORMACIÓN

TALLER UN CUIDADOR: DOS VIDAS: Un año más, repetimos gracias a la Fundación la Caixa el taller destinado a cuidadores donde se aportan herramientas y estrategias para reducir la ansiedad y la sobrecarga del familiar. Como siempre con gran afluencia de cuidadores.



DÍA MUNDIAL DE ALZHEIMER:

Como sabéis el 21 de diciembre es el Día Mundial de Alzheimer y como siempre numerosas actividades se realizaron en torno a esa fecha: Una conferencia bajo el título de "Musicoterapia y Ciencia unidos frente al Alzheimer" donde contamos con la presencia de Dña Pilar Lago y Dña Ana Frank, dos fabulosas ponentes que nos hicieron disfrutar de sus palabras cada minuto. Otra actividad que nos hizo levantarnos fue el festival benéfico, este año "El flamenco cerca del Alzheimer". Un espectáculo maravilloso con magníficas voces y virtuosos bailarines, entre los que destacaron

• Escuela de Danza de la Casa de Andalucía
• Peña Flamenca "El Tronío"
• Colaboración especial de Cristian Pérez Sanchidrián



El momento más dulce lo pusieron los nietos, el día que con ellos jugamos a entender que le pasa al abuelo.



Por último, no olvidarnos de las mesas informativas que como todos los años ponemos, para dar información a la población de Alcalá de Henares.

OCIOTERAPIA

SPA: Una vez más repetimos y un grupo de cuidadores realizamos un circuito por el SPA donde nuestras preocupaciones dieron paso a la relajación provocada por los aromas, las burbujas y los chorros del circuito termal.

FIESTA NAVIDAD:



Como cada año, una fiesta para despedir el 2009, este año con una fantástica representación del Belén viviente a cargo de los enfermos de Parkinson y un concurso de villancicos. Para finalizar una gran comilona.



ACTUALIDAD

DETECTARÁN EL ALZHEIMER CON UN SIMPLE EXAMEN ÓPTICO

Una prueba simple y barata del ojo podría ayudar a diagnosticar enfermedades neurológicas como el Alzheimer en una fase más inicial que las actuales pruebas, y antes de que se desarrollen los síntomas, según un estudio publicado en la revista Cell Death&Disease. La nueva técnica mide en tiempo real la muerte de las células de la retina y las del cerebro.

El equipo de expertos explicó que la prueba es rápida, implica solamente aplicar unas gotas al ojo y después tomar una fotografía con una cámara infrarroja. La profesora Francesca Coredeiro, quien encabezó la investigación, explicó que "pocas personas tienen conciencia de que la retina es una extensión directa del cerebro". Esta prueba permitiría el tratamiento temprano. Los expertos confían en que esté en el mercado en un plazo de cinco años.

(Artículo publicado en Terra Noticias, Enero del 2010)

UNA PRUEBA OLFATIVA PODRÍA DELATAR AL ALZHEIMER

Otra prueba, simple y barata, centrada en el sentido del olfato podría ayudar en el diagnóstico precoz de la enfermedad de Alzheimer, según un estudio de la Escuela de Medicina de la Universidad de Nueva York que se publica en la revista 'Journal of Neuroscience'. El trabajo vincula una pérdida de la función olfativa en la enfermedad de Alzheimer con la acumulación de la proteína amiloide b en el cerebro, una característica distintiva de la enfermedad de Alzheimer.

"Estos nuevos resultados proporcionan un doble beneficio no sólo por confirmar que los problemas olfativos podrían servir como un indicador inicial del Alzheimer sino porque su validación en humanos podría facilitar las pruebas de nuevas terapias para la enfermedad", concluye Ralph A. Nixon, coautor del trabajo.

(Artículo publicado en www.es.globedia.com, Enero del 2010)

CONducir ES UN DESAFÍO PARA LOS PACIENTES CON PARKINSON

Un estudio indica que los problemas cognitivos y musculares que provoca el Parkinson alteran la capacidad de manejar un vehículo en los adultos más mayores que padecen la enfermedad. No obstante, existe "una gran variabilidad" en el rendimiento de cada paciente: algunos pueden conducir con tanta seguridad como lo hace una persona sin la enfermedad.

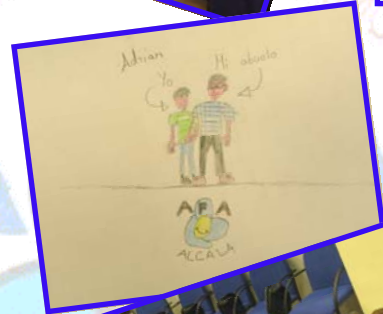
El Parkinson es complejo y multifactorial, los pacientes con la enfermedad deben hablar con el médico sobre su seguridad al conducir un vehículo. El Parkinson es una enfermedad cerebral degenerativa que causa temblores corporales, rigidez muscular y problemas para caminar y hablar.

Del total, 84 personas tenían Parkinson leve a moderado y 182 no sufrían la enfermedad. El 77% de los conductores con Parkinson cometió más errores en las señales de detención, los cambios de carril y los giros, y tuvo más problemas para controlar la velocidad y mantenerse en su carril que el grupo sin la enfermedad. Pero el 23% de los conductores con Parkinson manejó con la misma seguridad que los conductores sanos, publicó el equipo en la revista Neurology.

Los conductores con Parkinson eran dos veces más propensos a cometer errores graves, como entrar a una intersección con luz roja o no detenerse ante la señal correspondiente. La familiaridad con los caminos minimizaba esos errores; los problemas cognitivos y visuales fueron los mejores vaticinadores de conducción insegura.

(Artículo publicado en www.neurology.org, Diciembre del 2009)

*AFA Alcalá no se responsabiliza de las opiniones e informaciones publicadas en este apartado de "Actualidad". Se trata de una recopilación de noticias difundidas en otros medios de comunicación.

AFA ALCALÁ...EN IMÁGENES**TALLERES,
CUMPLEAÑOS...****ENTREGA CHEQUE FESTIVAL
CARLOS BARROSO****DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER:
CONFERENCIA, MESAS INFOR-
MATIVAS Y FESTIVAL BENÉFICO****FIESTA DE NAVIDAD:
TEATRO Y FIESTA...****EL RINCÓN DEL SOCIO****ahora que mayo se va**

Se está yendo mayo y llueve, igual que ella que se está yendo como si no fuese ella. Le ha nacido un hueco, que le hace parecer distinta, a veces una niña, otras una adolescente herida, otras una defensora de los derechos humanos, otras una vagabunda, otras veces parece que está improvisando un texto en otro idioma.

Está como este mes de mayo que cada día se presenta improvisando su propia explicación, unas veces con una atronadora tormenta gris, otras con un cielo de algodones que han desmaquillado a toda una compañía teatral, otras con un viento lluvioso que dispersa todo cuanto a su paso encuentra.

Y es que ya nada es como antes.

Antes en una mañana cualquiera de mayo entraba el sol calentando los sueños, como ella, que en una mañana cualquiera se levantaba cantando sus alegrías o sus penas, preparando la vida para todas las personas que estaban a su alrededor. Ahora ya no ocurre, no sabemos qué es lo que ha podido mutar, ni qué daño en la naturaleza de este planeta y de ella misma se ha podido anteponer, pero ya no llueve como antes... ni el sol sale por el horizonte como hace unos años, ni en su mente ni en su cuerpo se producen las emociones y los pensamientos que siempre se han sucedido. Ahora todo se encierra en un final sin principio.

Y mientras descarga la nube toda su agua de aquel improvisado chaparrón, ella, con la cabeza apoyada en el cristal, piensa en aquellos lugares que ya no tienen nombre, en aquellos cuentos de niña chica, en aquellos besos que le dieron, sueña con su madre buena y su padre bueno, con una infancia que jamás tuvo. Y vuelve la lluvia. Las gotas caen, una tras otra. Y sus pensamientos vuelan sin saber a dónde.

El agua que cae en las calles tiene la misma humedad que las lágrimas que inundaron su alma cuando se empezó a sentir perdida. Y el mismo repiqueteo constante de las gotas en el tejado es el que martillea su corazón y su mundo que se le ha vuelto cada vez más complicado.

Ahora no le queda casi nada, todo se le está acabando como el mes de mayo, y la lluvia, la tormenta se han llevado su propio recuerdo y no le quedan fuerzas para seguir adelante. Ya no hay rosas en el jardín, ni miradas cómplices, ni flores en el pelo.

Talvez cuando llegue junio Ella se dirija a la puerta despacio sin prisa, y la cierre para quedarse dentro y entonces, ojala, acaricie las manos del que siempre la quiso, del que aprendió a escribir para poder enviarle cartas de amor. Ojala la Tía Tragantía se coma todo el olvido que ella tiene y la volvamos a escuchar cantar sus coplas de siempre...

Ojala, ahora que mayo se está yendo.