



# Abril



## CONTENIDO:

Formación AFAL	1
Formación y formadores	2
Hazte con tu pulsera	2
Camiseta solidaria	3
Dr D. Javier Tirapu	3
XX Premio Jacinto Alcaraz Mellado	3
Un amargo adiós	4
Un alto en el camino	4
Calendario solidario	4
Sesión informativa	5
Nuestros estudiantes	5
El trabajo de AFAL	6
Entrega de diplomas	7
Portal de transparencia	7
Préstanos tu ayuda	7
Activa la mente	8
Programa de eventos	9
Ciencia e investigación	10

## El huerto vuelve a crecer



Nuestros usuarios se vuelven a vestir de huertanos. Y viendo como se lo pasan disfrutan como nunca. Terapias sociales, humanización de la enfermedad.

## Primavera y alergias, consejos

### Qué puede hacer AFAL por ti:

- Estimulación cognitiva y fisioterapéutica.
- Ayudas técnicas.
- Asesoramiento.
- Voluntariado.
- Formación y bolsa de empleo.
- Y mucho más...



1. Evitar la naturaleza en épocas de polinización de la planta que nos afecta.
2. Si tenemos alergia por contacto, evitemos cortar el césped y estar en jardines donde se puede.
3. Los días de sol y viento no son idóneos para los alérgicos porque baja la humedad y se favorece la dispersión del polen.
4. En el hogar, no debemos ventilar en horas de sol, por la noche debemos cerrar las ventanas.
5. Aplicar la aspiradora con rigor y lavar con frecuencia cortinas, mantas y edredones.

6. Es mejor secar la ropa en la secadora.
7. Debemos evitar frecuentar los ambientes contaminados de humo de tabaco.
8. El dormitorio debe de estar a una temperatura algo baja y en un ambiente seco (por los ácaros del polvo que son capaces de multiplicarse a unos 21°C y una humedad de entre 75 y 80%).
9. En el coche ir con las ventanas cerradas.
10. No olvidar acudir a nuestro alergólogo, él es quien puede ayudarnos en esta época del año a combatir los alérgenos que nos

Aquí su publicidad  
[Infodemencias@gmail.com](mailto:Infodemencias@gmail.com)

## Formación y formadores

Los cursos de formación AFAL son unos cursos impartidos por 6 profesionales de las distintas ramas sanitarias: Psicología, enfermería, logopedia, terapia ocupacional, fisioterapia y trabajo social.



Queremos destacar la labor de todos ellos a la hora de compartir no solo su conocimiento con los alumnos, también su tiempo con nuestros socios y familiares de una forma diligente y profesional.



Síguenos

## Hazte con tu pulsera



**Twitter**

@AfalCartagena



## Calendario solidario



Aquí su publicidad



## Sonia Gayoso habla en TeleCartagena



Nuestra Psicóloga especialista en neuropsicología, Sonia Gayoso, habla en TeleCartagena de los trastornos neuropsicológicos y conductuales en las enfermedades neurodegenerativas.

En <https://youtu.be/tlIEK9XjiTk>

## La exposición “TENGO ALZHEIMER Y SIGO SIENDO YO” estará lista para este mes de mayo

Durante el mes de mayo permanecerá expuesta en la UNED de Cartagena la exposición bajo el título “TENGO ALZHEIMER Y SIGO SIENDO YO” que recoge el trabajo realizados por nuestros usuarios afectados por diferentes tipos de demencia. ¡Pásate por el hall de la UNED de Cartagena y disfrútala!



café  
Pérez-Campo  
Desde 1914



## Estamos de celebración: El Facebook de AFAL ya cuenta con más de 2000 seguidores

Celebramos los 200 seguidores por todo lo alto, con el sorteo de un cojín de semillas para combatir los dolores corporales y el estrés, obsequio de Ecobio Tu Herbolario. Para hacerte con él visita nuestra página de Facebook y sigue las instrucciones.



## Camiseta solidaria







**Aquí su publicidad**  
**Infodemencias@gmail.com**



## Un pequeño "alto" en el camino...

### Semana de salud. Hispania

Hispania se supera y en esta ocasión nos permitio entrar en sus instalaciones a concienciar a los alumnos y difundir nuestra labor., con actividades como:



- Carrera solidaria
- Música para recordad
- Taller de experiencias.



### Un amargo adiós

Este mes lamentamos la pérdida de M<sup>a</sup> Carmen López-Palacios Cienfuegos y M<sup>a</sup> Dolores Ros Bielsa.

A toda la familia y allegados, nuestro más sentido pésame desde la Asociación.

D.E.P. †



### DÍA A DÍA CON UNA PERSONA CON ALZHEIMER

- Crema una rutina fija de actividad**  
Ir de compras a una hora en la que no haya mucha gente
- Propónle tareas sencillas sin riesgo**  
Colaborar en las tareas del hogar que sean sencillas y no generen un riesgo
- Haz que la vida sea lo más sencilla posible**  
Y así no generarles ansiedad, ni estrés
- En general los viajes no son aconsejables**  
El cambio de localización le intranquiliza, lo cual no quita para que el cuidador se tome sus vacaciones
- Acude a eventos familiares**  
Suelen sentirse felices acudiendo a eventos siendo observadores
- Evita el cambio de entorno**  
Sobre todo conforme avanza la enfermedad suele ocasionarles descontrol, desasosiego.
- Evita que tomen decisiones**  
Cuando la enfermedad ya esté avanzada no le haga decidir. Procure hacerlo por ella.
- Recuérdale los acontecimientos del día**  
La fecha actual, el nombre de las personas más cercanas incluyendo el suyo propio



# SESIÓN INFORMATIVA PSICOLOGÍA

El psicólogo en AFAL Cartagena y comarca:

Realiza **talleres de estimulación cognitiva**: los prepara e imparte y se asegura de transmitir buenos valores en un contexto terapéutico.. **Evalúa y valora** a los pacientes, también realiza informes, una forma de transmitir la información entre profesionales sobre cada uno de los casos.. **Apoya a las familias**, sobre todo al principio cuando acuden con un diagnóstico bajo el brazo y sin tener ni idea de lo que puede estar pasando, el profesional (sobre todo el psicólogo) se convierte en un pilar sobre el que cimentar los conocimientos sobre su problemática.. Participación en **actividades de ocio**: organiza y, en ocasiones, supervisa el tiempo de ocio de los pacientes. Necesita los conocimientos que aporta el **máster de neuropsicología** para ejercer su trabajo con diligencia y profesionalidad.

- Realización de talleres de estimulación cognitiva.
- Evaluación y valoración.
- Historial de pacientes.
- Apoyo a las familias
- Actividades de ocio

Aquí su publicidad  
 Infodemencias@gmail.com

## NUESTROS ESTUDIANTES, NUESTRO FUTURO

Desde hace un tiempo, AFAL participa en los programas de las universidades como centro de referencia en Alzheimer para impartir prácticas. Gracias a ellas, los jóvenes estudiantes de carreras sociosanitarias pueden conocer de primera mano el funcionamiento de una asociación que ayuda a mejorar la calidad de vida de sus socios.



En esta ocasión tenemos el honor de presentar el estupendo trabajo de Lucía Fernández en formato póster:

Lucía Fernández Olmos  
 23066594D  
 Curso 2017- 2018

**AFAL** es una asociación amigos y familiares de enfermos de Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas. En Cartagena se encuentran en La Alameda de San Antón. También trabajan en San Javier, San Pedro del Pinatar, el Algar y Torre Pacheco.

**¿Qué hacemos?**

- **Familiares:** Asesoramiento social y legal, Apoyo psicológico, Actividades con otros familiares y pacientes.
- **Pacientes:** Talleres de estimulación cognitiva, Talleres fisioterapéuticos, Talleres de logopedia , Fisioterapeuta a domicilio, Logopedia individual , Actividades de ocio intergeneracional.

**El psicólogo en AFAL**

- Se encarga de realizar los talleres de estimulación cognitiva, así como de su preparación (Búsqueda de lecturas y dictados adecuados, ejercicios para trabajar las capacidades cognitivas...)
- Evaluación y valoración de los pacientes y realizar el Informe correspondiente
- Preparar el historial de cada paciente
- Apoyo a las familias
- Participación en actividades de ocio
- Formación necesaria : Máster en Neuropsicología

Taller de estimulación cognitiva

Huertos de ocio a los que acuden los pacientes familiares y voluntarios, en ellos se siembra, se libra la tierra, se recoge la cosecha...

Paseo con los pacientes, familiares y voluntarios



“Vive como si fueras a morir mañana. Aprende como si fueras a vivir siempre”  
 Mahtama Gandhi

**¡HAZTE VOLUNTARIO/A!**



**INVOLÚCRATE**





**Aquí su publicidad**  
**[Infodemencias@gmail.com](mailto:Infodemencias@gmail.com)**

## El trabajo de AFAL

## Convive en el Barrio

Desde AFAL queremos fomentar las actividades físicas entre las personas mayores con deterioro cognitivo, por eso ya hemos comenzado a trabajar junto a la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Murcia en el campus Mare Nostrum.



## Taller de memoria

Los usuarios de AFAL ponen color a un proyecto desarrollado por la Universidad Politécnica de Cartagena: "la



recuperación del garbancillo de Tallante. Realizando dibujos, nuestros usuarios trabajan la psicomotricidad, capacidades visuoespaciales, atención y memoria y nos recuerdan, a la vez, que el "garbancillo de Tallante" está en peligro de extinción.



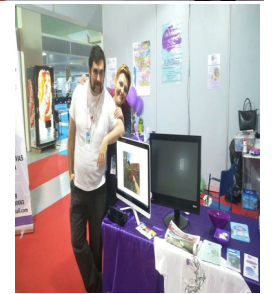
## Marcha saludable Canvi-ando EL Paso



2 de abril Voluntarios de "la Caixa" colaboran en terapias dirigidas a los usuarios de Afal Cartagena y Comarca..



## Expo-salud



**Aquí su publicidad**  
**[Infodemencias@gmail.com](mailto:Infodemencias@gmail.com)**

## Portal de Transparencia

**AFAL recibe una ayuda económica por parte de profesores, alumnos y AMPA del colegio Hispania 1500€.**



**AFAL Mejora su página web**

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

**Gracias a la subvención de accesibilidad del ayto de Cartagena**

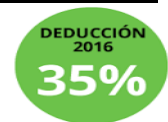
## Préstanos tu ayuda

La donación de máquinas de ayudas técnicas es una forma de colaborar con la Asociación y con las personas que más lo necesitan. Desde AFAL coordinamos un servicio de “Ayudas técnicas” a través del cual, adquirimos grúas, andadores, sillas de ruedas y otros elementos que ayudan a mejorar la calidad de vida de nuestros socios.

Tú puedes colaborar con nosotros donando lo que ya no utilices. Ya lo sabes, si tienes alguna silla, andador, grúa, cámara... Puedes ayudar a que un socio se beneficie. ¡Averigua cómo! ¡Pregúntanos!



**Colabora: Hazte Socio**



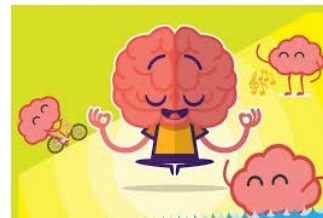
“El amor es la energía más poderosa que posee el mundo y la más humilde que quepa imaginar”.  
Mahatma Ghandi.

## Activa la mente. Otro ejercicio...

Soberano del ant. Egipto	Sitio, paraje	Sufijo	Rebaño	Podrida	Acusada de un delito
Que calumnia	Pronombre, forma átona	Capital de Mónaco	Átomo con carga	Expliqué (una lección)	
Imploró			Ágata listada		
Obsequia			Horneada		
	Ananás			Hectárea	
	Andábamos			Capital de Dominica	
Escucharás			Abrev. de doctora		Intacto, indemne
Centro Nacional de Biotecnología			Vivienda		
		Jaleo, alboroto			Coger
		Sucedió, aconteció			
Escala, gradación	Dice apodos			Cloruro sódico	
	Amarré			Acudiré	
			Cogíese, agarrase		
			Terminación de infinitivo		
Tiene tos					
Erario			Barbecháis		
			Moneda europea		

[Infodemencias@gmail.com](mailto:Infodemencias@gmail.com)

Aquí su publicidad



AYÚDANOS A MEJORAR SUGERENCIAS

Aquí su publicidad  
[Infodemencias@gmail.com](mailto:Infodemencias@gmail.com)



## Programa de eventos

- 3-4 de mayo, Jornadas Información y formación de la enfermedad de Alzheimer.
- 4 de mayo, teatro a bordo: "el dentista 2 hasta que la consulta os separe".
- 9 de mayo, entrega de diplomas cursos AFAL.
- 21 de mayo, envejecimiento saludable. Portman
- 31 de mayo, fin de proyecto de formación a cuidadores del SEF.



## ACTIVIDADES Y FECHAS PARA NO OLVIDAR



## ¡HAZTE VOLUNTARIO/A!



- Acompañamientos a familiares y enfermos
- Difusión de los valores de la Asociación.
- Colaboración en investigación.
- Campañas de prevención de Alzheimer.
- Captación de nuevos socios.
- Potencia tus capacidades.
- Aumenta tu autoestima.
- Cursos de Formación a auxiliares.



## Colabora a través de Teaming



Teaming  
micro donations since 1998



SITIO DE REFERENCIA EUROPEO DE ENVEJECIMIENTO



European Innovation  
Partnership on Active  
and Healthy Ageing  
REFERENCE SITE

# Ciencia e investigación

El artículo de este mes nos muestra una revisión de cómo afectan los factores ambientales sobre la cognición y la demencia.

Beydoun et al. *BMC Public Health* 2014, **14**:643  
<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/14/643>



RESEARCH ARTICLE

Open Access

## Epidemiologic studies of modifiable factors associated with cognition and dementia: systematic review and meta-analysis

May A Beydoun<sup>1\*</sup>, Hind A Beydoun<sup>2</sup>, Alyssa A Gamaldo<sup>1</sup>, Alison Teel<sup>2</sup>, Alan B Zonderman<sup>1</sup> and Youfa Wang<sup>3,4</sup>

Los estudios epidemiológicos permiten comprender mejor los patrones cognitivos y conductuales que subyacen a las patologías como El Alzheimer debido a que su tamaño muestral es muy elevado y a que la técnicas de meta-análisis son cada vez más eficaces.

En esta revisión, analizan los factores ambientales como la educación, tabaco, alcohol, cafeína, actividad física, etc., que podrían asociarse a los procesos cognitivos y demenciales.

.Beydoun, M. A., Beydoun, H. A., Gamaldo, A. A., Teel, A., Zonderman, A. B., & Wang, Y. (2014). Epidemiologic studies of modifiable factors associated with cognition and dementia: systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 14(1), 643. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-643>.

Aquí su publicidad

[Infodemencias@gmail.com](mailto:Infodemencias@gmail.com)

Aquí su publicidad  
[Infodemencias@gmail.com](mailto:Infodemencias@gmail.com)



Cartagena  
El Algar  
Los Alcázares  
Torre Pacheco  
San Javier

Teléfono: 968126081

Correo: infodemencias@gmail.com

**ABRIL 2018**

*"No hay olvido que valga! Tú guarda los sentimientos, que yo guardo los recuerdos..." @EF\_Roberto*

**Www.afalct.org**

## Ayuntamientos



Ayuntamiento de Los Alcázares



Ayuntamiento de Cartagena



Ayuntamiento de Mazarrón



Ayuntamiento de San Pedro del Pinatar

Ayuntamientos de la Unión

AFAL Cartagena es una Asociación sin ánimo de lucro que nació el 15 de febrero de 1995 para dar apoyo multidisciplinar a los familiares y cuidadores de Alzheimer y otras demencias neurodegenerativas, dando apoyo a más de 7000 personas.

Con esfuerzo y tesón, conseguimos apoyar también a los pacientes, a través de Terapias de rehabilitación neuropsicológica y fisioterápica. Convertidos en Centro de Rehabilitación integral, actualmente, contamos con más de 220 socios, dando apoyo y consejo, tanto a PACIENTES como a FAMILIARES, gracias a un equipo de especialistas de distintos campos.

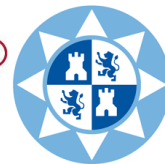
## Patrocinadores



## Colaboradores



Región de Murcia  
Consejería de Sanidad y Política Social



amep  
Asociación de Empresarias y Profesionales de CARTAGENA y COMARCA

## Servicios



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

**Aquí su publicidad**  
**Infodemencias@gmail.com**

**Aquí su publicidad**

**Infodemencias@gmail.com**