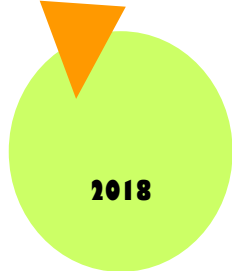




# Julio



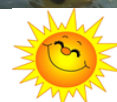
**CONTENIDO:**

Hazte con tu chapa	2
Hazte con tu pulsera	2
Camiseta solidaria	2
Noticia importante	3
Antonio Vidal Maiquez	3
Talleres de Estimulación	3
Geriatría	4
Un amargo adiós	4
Un alto en el camino	4
Calendario solidario	4
Sesión informativa	5
Nuestros estudiantes	5
El trabajo de AFAL	6
EL DENTISTA	7
Portal de transparencia	7
Préstanos tu ayuda	7
Activa la mente	8
Programa de eventos	9
Ciencia e investigación	10

## ¡¡TODOS JUNTOS A LA PLAYA!!



Primer baño del verano en Mar de Cristal.



## Verano y golpes de Calor

Aquí su publicidad

**Qué puede hacer AFAL por ti:**

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



**GOLPE DE CALOR ES**  
Una lesión causada por el aumento de calor en el cuerpo, por sol o ejercicio, la cual ocasiona que los mecanismos reguladores del calor queden superados y entren en shock.

El cuerpo alcanza temperaturas de **+40°C**

**SÍNTOMAS**  
Delirio, broncoaspiración, vómito, convulsiones, alteraciones leves en el comportamiento, dolor de cabeza, coma y hasta muerte.

**ETAPAS**

- 1) Estrés
- 2) Calambres
- 3) Agotamiento

**CONSEJOS PRÁCTICOS**

**CÓMO EVITARLO**

- Evitar exposición prolongada a los rayos del sol.
- Usar ropa fresca y de colores claros.
- No hacer ejercicio entre las 11 y 16 hrs. bajo el sol.
- Aumentar el consumo de líquidos.
- Usar sombrillas y sombreros.
- Mantenerse en lugares frescos.

**CÓMO TRATARLO**

Enfriar al paciente con compresas en: cuello, ingles, axilas y cabeza.

Hasta bajar a **39°C**

Si no se hace en menos de 2 hrs., aumenta el riesgo de muerte en un **70%**

## CHAPAS SOLIDARIAS

Te presentamos nuestra chapas  
diseñadas con el faro de la Curra.

Ya puedes pedir la tuya.

Con tu donativo estás ayudando a mucha gente.



## HAZTE CON TU PULSERA

Afal Cartagena y Comarca cuenta con stock de pulseras naranjas y violetas de la asociación, que dan energía y ayudan a colaborar en la prevención, atención y cuidado de nuestros usuarios y familiares con enfermedades neurodegenerativas.

COLABORA CON LAS FAMILIAS Y LOS PACIENTES DE  
ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS.



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

## CAMISETA SOLIDARIA

Puedes colaborar con AFAL Cartagena y Comarca, adquiriendo nuestra **Camiseta solidaria**.

Gracias a este proyecto se colabora en la gestión de los servicios y atenciones que reciben nuestros usuarios y sus familiares.

Solicita la tuya en Afal por sólo 10 euros, o mándanos un email a:



**¡HAZTE VOLUNTARIO/A!**





## El gobierno recupera las cotizaciones por los cuidadores no profesionales de dependientes



Unas 180.000 personas, sobre todo mujeres, se beneficiarán de la medida, prevista para el final del año, más info en [diariosur.es](http://diariosur.es)

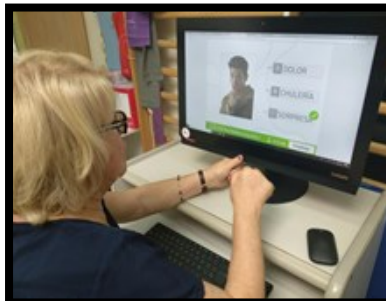
## El pintor y grabador cartagenero, Antonio Vidal Maiquez, se une a Afal Cartagena y Comarca.



Vidal Maiquez que colabora con la Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer, Afal Cartagena y Comarca, en la organización y montaje de exposiciones, tiene entre su familia y amigos, enfermos con esta patología que lo hace mucho más sensible a esta enfermedad. Puedes leer más en nuestra [web](#)

## Los talleres de estimulación cognitiva siguen siendo una opción muy eficaz para la lucha contra el Alzheimer

En los talleres de estimulación neuropsicológica que realizamos en Afal Cartagena y Comarca fortalecemos las capacidades cognitivas, trabajamos las emociones y tratamos de recuperar habilidades afectadas tras un daño.





## La geriatría, una profesión cada vez más valorada

[MurciaSalud](#) cuenta con 5 geriatras fijos en toda la región y uno de ellos está en el Hospital General de Santa Lucía. El papel del geriatra es muy importante en una etapa de nuestra vida ya que nos puede ayudar en muchas enfermedades.

Youtube.com- Geriatras: agregando vida



## Un amargo adiós



- Este mes lamentamos la pérdida de
- Paco Alcalde, María Dolores Ros Bielsa y
- Antonia Pujalte.
- A todas las familias nuestro más sentido pésame desde la Asociación.

## Un pequeño “alto” en el camino...

El festival [Lo Ferro Flamenco](#) colabora con [Afal Cartagena y Comarca](#).

Tenemos 120 entradas que ponemos a la venta para la actuación de mañana martes.

El dinero que recaudemos se destinará de forma íntegra a la ong.

Agradecemos desde aquí a los organizadores del festival y al [Ayuntamiento de Torre-Pacheco](#) por el gesto que han tenido con nosotros.



YOUTUBE.COM

XXXIX Festival Internacional de Cante Flamenco de Lo Ferro 2018

Momentos del XXXIX Festival Internacional de Cante Flamenco de Lo Ferro 2018. Artistas:...

Fuente: [CRE Alzheimer](#)

## CALENDARIO SOLIDARIO




Como cada año, AFAL edita un calendario ilustrado, este año con una magnífica portada cedida por nuestro amigo Paco Sáez; en su interior, unas bellas imágenes de nuestras Vírgenes de Cartagena. No te quedes sin el tuyo!

## SESIÓN INFORMATIVA DEMENCIAS

### CÓMO ACTUAR


**SI**

- Con naturalidad.
- Hablar de forma natural y sencilla.
- Facilitar su relación con otras personas.
- Tratarlas de acuerdo a su edad.
- Ayudar solo lo necesario.
- Responder a sus preguntas, y asegurarnos que nos han entendido.



**NO**

- Lástima
- Proteccionismo excesivo
- Miedo o rechazo
- Impaciencia
- Ignorarlas
- Limitar su participación.
- Extender las explicaciones.
- Gritar



Aquí su publicidad  
Infodemencias@gmail.com

## NUESTROS ESTUDIANTES, NUESTRO FUTURO

Enhorabuena a Lucía Olmos por graduarse en psicología por la Universidad de Murcia. Lucía realizó sus prácticas en AFAL Cartagena y Comarca y estamos muy orgullosos de ella. ¡Mucha suerte en tus nuevos proyectos!



Gracias a Fuensanta Cano por elegir AFAL Cartagena y Comarca para hacer sus prácticas del Máster en Neuropsicología. ¡Mucha suerte en tu carrera profesional!



### ¡¡ ATENCIÓN!!

Tenemos un montón de regalos para ti gracias a [Carrots Café Montepicaza Cartagena](#) [El Sombrero De Paja](#) [Pepino's Jet](#) [Marcos Navarro Trainer Entrenamiento Personal](#) [Marvimundo](#) (Cartagena) Centro Estética Torre Pacheco, Confería Bastida, Elena Arcos  
Te lo contamos muy pronto.. ???

CIF: G30704258; Reg. asociacion pública 4153/1ª Reg. sanitario:



nes E-472-1. Ayto. Cartagena: 40000166 Reg. de

50017; Torre Pacheco: 174. Utili- cuentas: 1.4153. Reg.





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



## El trabajo de AFAL

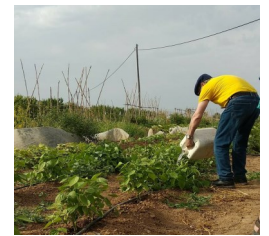
### 8 DE JULIO: CUSTOMIZA TU DIARIO EN EL ESPACIO MEDITERRÁNEO

Taller para crear bonitos diarios donde guardar todos los recuerdos de fútbol



### 14 DE JULIO: VISITA A LOS HUERTOS DE AFAL

Usuarios, voluntarios, cuidadores y familiares pusieron todo su empeño en la recolección de nuestros productos ecológicos



### 27 DE JULIO: BAÑO EN MAR DE CRISTAL

Día de baño y convivencia en el mar con nuestros usuarios, voluntarios, cuidadores y familiares,



### Y COMIDA.....

Para reponer las fuerzas gastadas





## Gran acogida de la obra de teatro "EL DENTISTA"

Gracias al público que acudió al salón de plenos del Ayuntamiento de Los Alcázares a disfrutar de la obra teatral #ElDentista...y gracias también a la compañía Teatro a bordo que ha colaborado de forma desinteresada con Afal Cartagena y Comarca.,

Gracias a la compañía de teatro [Meggy Vanuls](#)

¡¡Hasta la próxima!!



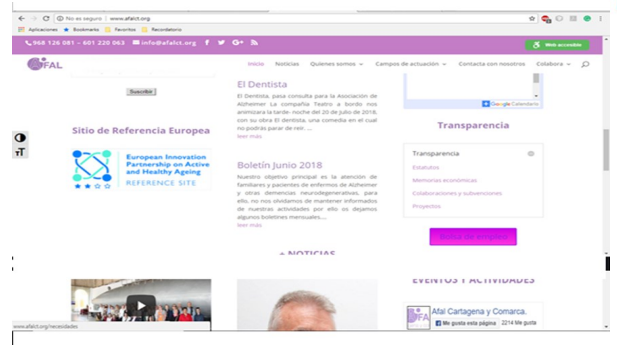
## Portal de Transparencia

AFAL ha actualizado la dirección de su página web donde puedes encontrar todas las noticias, eventos, actividades, agenda y su portal de transparencia.

<http://www.afalct.org/>

Además ha actualizado su horario comercial.

9:00-13:30- 16:00-19:00



## 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**

**HAZTE SOCIO**



**amep**  
Asociación de Empresarias y Profesionales de CARTAGENA y COMARCA



DEDUCCIÓN 2015  
**32,5%**

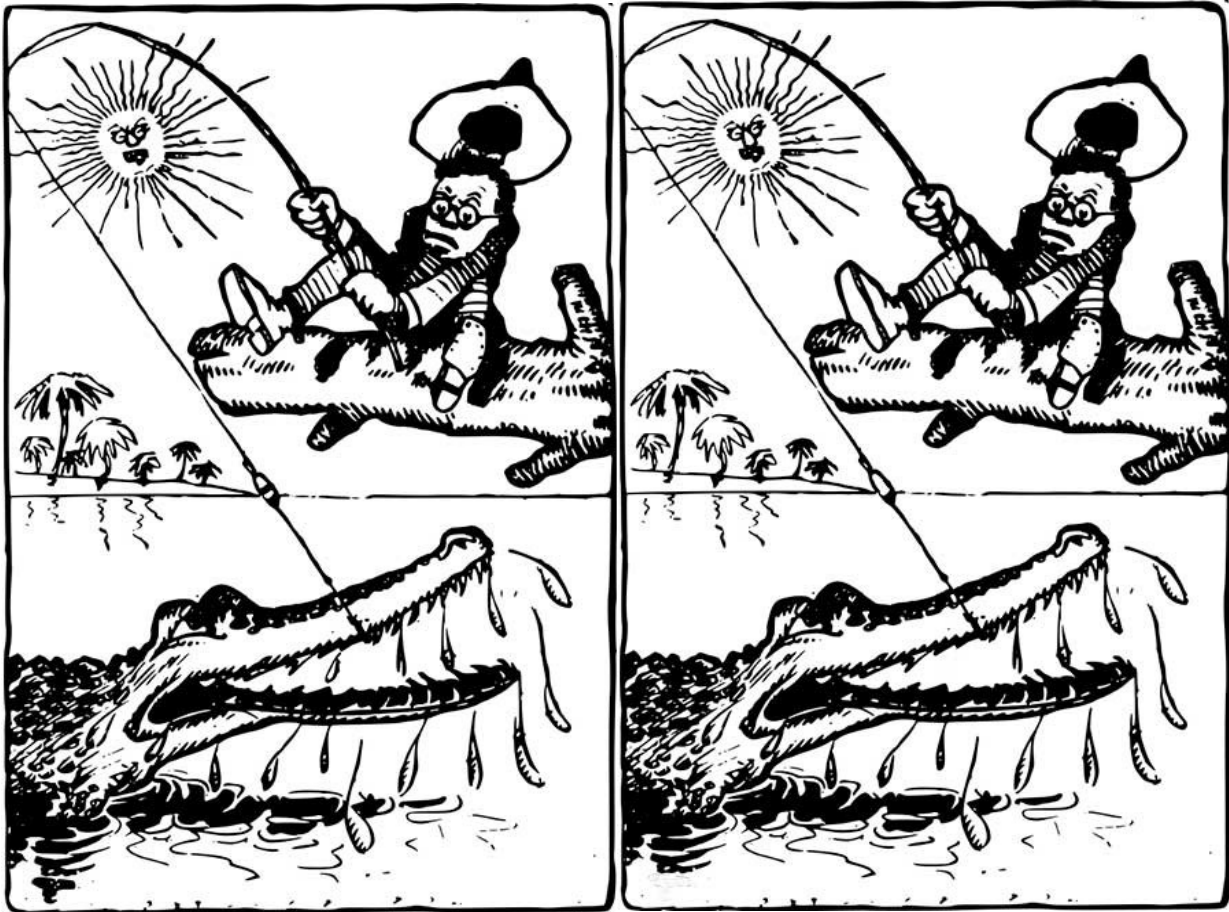
DEDUCCIÓN 2016  
**35%**

**NOVARTIS**



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

## Activa la mente. Otro ejercicio...



### ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS

Fuente: [www.epasatiempos.es](http://www.epasatiempos.es)



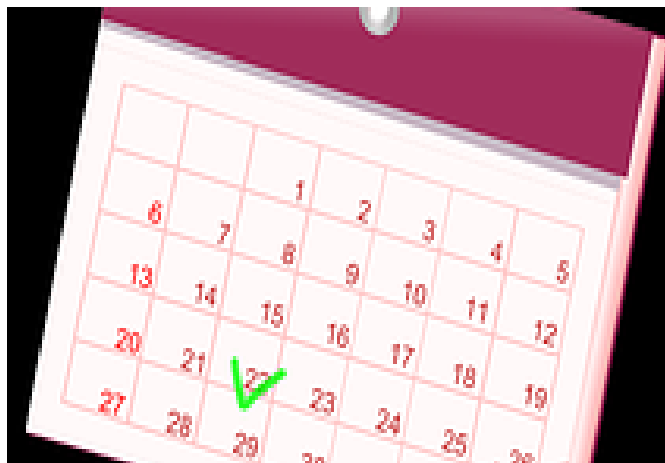
AYÚDANOS  
A MEJORAR  
SUGERENCIAS



### Programa de eventos

15 de agosto sorteo de una magnífica cesta

18 de agosto Festival de copla Molino Derribo



## ACTIVIDADES Y FECHAS PARA NO OLVIDAR



## Colabora a través de Teaming

Al unirse aportarás 1 euro/mes.

<https://www.teaming.net/afalcartagena-infodemencias>



## ¡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.
- Mediación en ofertas de empleo.

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

Mahtama Gandhi

# INVOLÚCRATE



SITIO DE REFERENCIA EUROPEO DE ENVEJECIMIENTO



European Innovation  
Partnership on Active  
and Healthy Ageing

REFERENCE SITE

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

# Ciencia e investigación

La piel no sufre Alzheimer, siempre recuerda una caricia o una cicatriz



Existe una suerte de falsa creencia generalizada: Las personas con Alzheimer o con otros tipos de demencia tienden a desconectarse del mundo externo presente para entrar en su lejano e irreal mundo interno. Esto no es cierto, pero al pensar que la persona con Alzheimer ya no es la persona que debía ser, esta pierde su identidad frente a la sociedad y sus sentimientos pierden validez casi de manera automática. Si quieres leer más entra en : [elclubdeloslibrosperecidos.org](http://elclubdeloslibrosperecidos.org)

**SOCIEDAD MURCIANA DE ENFERMERÍA GERIÁTRICA Y GERONTOLOGÍA**

**CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN DE LA HIDRATACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES**

**AGUA y VIDA**

FAVORECE LA INGESTA DE POLOS, GRANIZADOS, ZUMOS, ETC.

HAY QUE BEBER ENTRE 1,5 Y 2 LITROS DE AGUA AL DÍA

SI TIENES DISFAGIA EL AGUA GELIFICADA ES UNA BUENA SOLUCIÓN

POUEE VERNOS EN:  
somegmmurcia.blogspot.com ó dirigiéndose a somegmm@gmail.com  
Búscanos en Facebook: Somegg Murcia

**Cátedra Poncarmer de Gerontología Universidad de Murcia**

**JORNADA DE FRAGILIDAD Y CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES**

24, 25, 29 y 30 de octubre de 2018  
Jornadas GRATUITAS

Solicitada Acreditación a la Comisión de Formación Continua de las Profesiones Sanitarias de la Región de Murcia  
LUGAR: Salón de actos de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades del Campus de Lorca  
INSCRIPCIÓN online a través de la web: <http://www.um.es/web/catedra-gerontologia> ó en: [fpcc@concomarjornadafragilidad](mailto:fpcc@concomarjornadafragilidad)

**MIÉRCOLES 24**

INAUGURACIÓN: 16:00h  
MESA DE NUTRICIÓN: 16:30h  
1- "Fragilidad y nutrición"  
Dra. Elisabet Sánchez García, Médico especialista en geriatría del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid.  
2- "Alimentación Nutricional de los pacientes mayores. Relación con la sarcopenia y fragilidad"  
Dra. Silvia Fontana Siquiera, Médico especialista en geriatría del Hospital Universitario Politécnico La Fe de Valencia, Vicepresidenta de la Sociedad Valenciana de Geriatría y Gerontología.  
3- "Alimentación en la persona mayor. Alimentos a tener en cuenta"  
D. Luis Rodríguez Álvarez, Director del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Región de Murcia.

**TALENTOS DE NUTRICIÓN: 17:30h**  
"Nutrición de la vejez"  
Dra. María Dolores Melis de la Hoz, Nutricionista en Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca.

**MESA DE PSICOLOGÍA: 18:30h**

1- "Las demencias neurodegenerativas y su repercusión en la fragilidad en la persona mayor"  
Dña. Sonia Gayoso Requero, Neuropsicóloga y coordinadora de AFAL (Asociación de Familiares y Alumnos de Alumnos de Cartagena y Comarca), Miembro del Grupo de Psicología de Envejecimiento de COPE.  
2- "Valoración del estado cognitivo y funcional en las personas mayores"  
Dra. María Inmaculada Mando Barrio, Doctora en psicología y profesora en la Universidad de Murcia y en IISG Centro Universitario.

**TALENTOS DE PSICOLOGÍA: 19:30h**  
"Fragilidad y nutrición"  
Dña. Neelke Oude Ruyter, Dra. Concha Traveso Sánchez, Psicóloga del grupo de envejecimiento del Colegio Profesional de Psicólogos de la Región de Murcia.

**JUEVES 25**

**MESA DE FARMACIA: 16:00h**

1- "Fragilidad y polifarmacia"  
Dña. Rocío Guerrero Realde, Farmacéutica Especialista en Farmacia Hospitalaria en Hospital Universitario Rafael Meléndez de Lorca.  
2- "Prescripción farmacológica en el paciente mayor"  
D. Pedro María Carballo, Profesor licenciado y doctor en la Universidad de Murcia en el departamento de Farmacología.  
3- "Prescripción del programa 'Medicación en Centros de Mayores'"  
Dra. Ana Isabel García Guillén, Farmacéutica en Residencia Mayores Montepinar en Murcia. Investigadora en el IISG-UMH.

**DEBATE: 17:30 a 17:45h**

**MESA DE CIENCIAS DEL DEPORTE: 17:45h**

1- "La importancia de la actividad física y preventiva en la rehabilitación de personas mayores"  
D. Antonio Díaz Saldaña, Director de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Murcia.  
D. Ricardo Balboa Ferrer, PhD del Servicio de Promoción Deportiva de la UPCT. Profesor Asociado en la Facultad de Ciencias del Deporte.  
2- "Prevención de caídas: ejercicio físico y factores de riesgo"  
D. Pedro Rodríguez Sánchez Molina, Profesor catedrático de Educación física en educación secundaria e experto en programas de actividad física en mayores."

**TALENTOS DE CIENCIAS DEL DEPORTE: 18:00h y 18:25h**  
"Actividad física recreativa y prevención de caídas en personas mayores"  
D. Miguel Ángel Pérez, Licenciado en Educación Física, Monitor de actividad física en personas mayores.

**LUNES 29**

**MESA DE TERAPIA OCUPACIONAL: 16:00h**

1- "Fragilidad y análisis institucionalizado"  
Dra. Edoña Valero Merlo, Doctora en Neuro-rehabilitación y profesora de Enfermería en Universidad Católica San Antonio de Murcia.  
2- "Terapia ocupacional en el abordaje integral de las caídas"  
Dña. Paula Sánchez Reusena, Profesora asociada del Grado de Terapia Ocupacional en el Departamento de patología y cirugía en el área de Radiología y Medicina Física del Hospital Universitario Miguel Hernández de Alicante.

**DEBATE: 17:30 a 17:35h**

**MESA DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA: 17:30h**

1- "Rehabilitación como intervención del Área de Salud en Prevención y Cuidado"  
D. Miguel Ángel Martínez González, Supervisor de Enfermería de Hospital de Día Médico-Quirúrgico del Hospital Universitario Rafael Meléndez de Lorca.  
2- "Evaluación de la Guía de Buena Práctica de la Unidad de Prevención de Caídas y lesiones relacionadas en el Área III de Salud de Lorca"  
Dña. Doris Muñoz Fernández, Enfermera de Medicina Interna y Elder en Guía de Cuidado.  
3- "Intervención de programas de ejercicio físico"  
D. Miguel Díaz Serrano, Fisioterapeuta y Supervisor de la Unidad de Rehabilitación del Hospital Universitario Rafael Meléndez de Lorca.

**TALENTOS DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA: 19:30h**  
"Programa de Ejercicio para la prevención de caídas"

**MARTES 30**

**MESA DE MEDICINA: 16:00h**

1- "Alteraciones de marcha en personas mayores, caídas, fracturas, valoración y tratamiento rehabilitador"  
Dña. María José Martínez, Médico especialista en rehabilitación del Hospital Universitario Rafael Meléndez de Lorca.  
2- "Cada vez somos geriátricos significativamente prevenible"  
Dña. Ana Gil Encinas, Médico especialista en geriatría en Hospital Universitario Santa Lucía de Cartagena, presidenta de la Sociedad Murciana de Geriatría y Gerontología.  
3- "Seguridad del paciente mayor"  
D. David Kappes Jota, Coordinador de Calidad, Centro de Servicios y Nuevas Atenciones del Área de Salud PAC, Médico de Medicina Familiar y Comunitaria.

**CONFERENCIA DE CLAUSURA: 18:00 a 18:45h**  
D. Asencio López Santiago, Director General del Servicio Murciano de Salud.

**Acto de CLAUSURA: 18:45h**

CONSULTAS: [catedra-gerontologia@poncarmer.com](mailto:catedra-gerontologia@poncarmer.com)  
Tlfno: 862 883 861, Casa del Capitán, Campus Universitario de Lorca  
Más información: [www.um.es/web/catedra-gerontologia](http://www.um.es/web/catedra-gerontologia)

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

**JULIO 2018**

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

**Www.afalct.org**

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



### Ayuntamientos



### Servicios



**POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

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

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