



Marzo



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

Los cursos de AFAL se acercan a sus últimas ediciones



Durante este mes se han realizado dos ediciones de los cursos de formación de AFAL sobre cuidados básicos de personas mayores en el hogar en diversos pueblos de la comarca de los que se han beneficiado, en total, más de 120 alumnas y alumnos.

Ya va quedando poco para cerrar las ediciones de estos cursos. No dejes escapar la oportunidad y ¡actualiza tus conocimientos! ¡Apúntate ya!

Las próximas ediciones comienzan el 2 y el 20 de abril.

Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

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...



Si eres alérgico, la época más dura del año es la primavera, a continuación os ofrecemos consejos para cuidar de las personas mayores en época de alergias:

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 polén.
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 rodean.

Y recuerda, nuestros mayores son un colectivo de riesgo y sienten los cambios de estación con más achaques que los más jóvenes. ¡Mantente alerta ante cualquier signo de alergia o enfermedad!

Formación y formadores

Los cursos de formación AFAL son unos cursos impartidos por 6 profesionales de las distintas ramas sanitarias. En esta sección exponemos el trabajo de cada uno de los profesionales expertos en la materia. Este mes, logopedia y terapia ocupacional.

Desde la *logopedia* se presentan formas de potenciar el músculo de los aparatos fonadores a través de ejercicios sencillos de respiración y aprendemos la importancia de la modulación de la voz a la hora de transmitir los mensajes y las dificultades que se tienen conforme envejecemos.

Desde la *terapia ocupacional*, podemos aprender a motivar a nuestros mayores a seguir realizando tareas básicas del hogar, adaptando el entorno y los tiempos a sus capacidades para evitar posibles frustraciones.



Aquí su publicidad
Infomencias@gmail.com

Hazte con tu pulsera

Afal Cartagena y Comarca ha realizado otro pedido de 1000 pulseras de la asociación, pulseras que con estos colores (naranja y violeta) dan energía y ayudan a colaborar con nuestra asociación en la prevención, atención y cuidado de nuestros usuarios y familiares con enfermedades neurodegenerativas.

Gracias por la gran acogida que están teniendo nuestras pulseras.

¡La pulsera que une las fuerzas de todos con una causa común: La lucha contra las enfermedades neurodegenerativas!





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:

infodemencias@gmail.com



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FISIOTERAPEUTAS REGION DE MURCIA



El Dr. D. Javier Tirapu Ustarroz nos habla en la XV semana mundial del cerebro

La charla del Dr. D. Javier Tirapu, con la que AFAL colaboró, obtuvo un lleno absoluto en la XV semana mundial del cerebro.



El XX Premio Jacinto Alcaraz Mellado recae en AFAL Cartagena y Comarca

El Consejo Escolar del IES Ben Arabí de Cartagena falló el XX Premio Jacinto Alcaraz Mellado a la solidaridad, tolerancia y convivencia a favor de nuestra Asociación. Un honor que hemos recibido con ilusión y como un motivación para seguir ejerciendo nuestro trabajo.

El tesorero de AFAL, Francisco Alcalde, recogió el premio de manos el secretario del IES Ben Arabí, José Antonio Arias, gracias por premiar nuestro trabajo.

Nuestros pacientes son los grandes merecedores del premio.





Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com



Un amargo adiós



En este mes queremos rendir un pequeño homenaje y honrar la memoria de todas las personas que han fallecido tras un largo proceso enfermedad neurodegenerativa.

D.E.P. †

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!



Un pequeño "alto" en el camino...

-ALZHEIMER-

un reto de salud pública

ALZHEIMER
Es la demencia de mayor prevalencia en el mundo

EN 2010
44 millones de personas vivían con demencia en el planeta

De acuerdo con la Alzheimer's Disease International la cifra se triplicará

EN 2050
El costo global por demencia fue de 604 mil mdp.

Más de 2 mil personas fallecen cada año por esta enfermedad

En México más de 350 mil personas padecen Alzheimer

Los 8 filmes que fueron nominados en la categoría de "Mejor Película" recaudaron en taquilla 565 millones de dólares

La cifra equivale a la mitad de la inversión en investigación, y desarrollo de sólo un medicamento.



Universidad Politécnica de Cartagena

Campus de Excelencia Internacional

Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

SESIÓN INFORMATIVA FISIOTERAPIA

Una de las muchas maneras en las que podemos ayudar a mejorar los síntomas de las enfermedades neurodegenerativas es a través de la fisioterapia, ya que con el avance de la enfermedad los pacientes entre otras cosas, van perdiendo la movilidad. Desde la fisioterapia trabajamos con:

- Estado muscular
- Coordinación
- Equilibrio
- Respiración
- Ambiente Social

Estado muscular: La enfermedad de Alzheimer provoca un agarrotamiento muscular, que hace que los músculos pierdan funcionalidad. Gracias al ejercicio terapéutico se consigue mantener los músculos en las mejores condiciones posibles para realizar las tareas de la vida diaria.

Coordinación: Es la capacidad de llevar a cabo movimientos simultáneos con destreza, esta se ve muy alterada en el Alzheimer. Utilizando ejercicios de fisioterapia neurológica podemos mejorar algunos aspectos de esta capacidad.

Equilibrio: Al perder fuerza y coordinación se ve fuertemente afectado también el equilibrio. Aquí los fisioterapeutas podemos actuar con sometiendo al paciente a disequilibrios controlados y mejorando su respuesta ante estos estímulos.

Respiración: la respiración la realizamos a través de la musculatura, sobre todo del diafragma y este también se ve afectado por la rigidez muscular. Mediante la fisioterapia respiratoria podemos flexibilizar el diafragma y expandir la caja torácica manteniendo una respiración saludable.

Social: No hay que olvidar que si el taller de fisioterapia es grupal se favorece mucho las relaciones sociales con otros pacientes con los que crear lazos y amistades.

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, hemos tenido la gran suerte de conocer a Lucía y Natalia, quienes comparten con nosotros unas jornadas de aprendizaje preciosas. Gracias chicas .



Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

Wapsi

amep
Asociación de Empresarias y Profesionales
de CARTAGENA y COMARCA

FONTANERÍA
Gas
Plumbing and
butane Gas
Garre
REPARAMOS CALENTADORES Y TERMOS
TODAS LAS MARCAS
607 294 851
EMPRESA AUTORIZADA POR INDUSTRIA

¡HAZTE VOLUNTARIO/A!



INVOLÚCRATE

*"Vive como si fueras a morir
mañana. Aprende como si fueras a
vivir siempre"*
Mahtama Gandhi

ATICA
FUNDACIÓN

"la Caixa"





Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com



El trabajo de AFAL



Los cursos de formación de AFAL están triunfando y mejorando la calidad del servicio de las auxiliares de nuestra bolsa de empleo. Ya son más de 120 personas las que se han aprovechado del conocimiento impartido por 6 profesionales de las distintas ramas sanitarias.

Ya se ha firmado el convenio con el ayuntamiento de La Unión para realizar una edición del curso de cuidados básicos de personas mayores en el domicilio.



Taller de Memoria en Torre Pacheco.



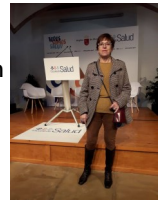
Además se han celebrado varios actos en los que AFAL ha estado presente:

Del 2 al 4 de Marzo en el Puerto de Cartagena: La I Feria de la Universidad Católica de Murcia de Voluntariado



6 de Marzo: Escuela de Salud MurciaSalud

22 de marzo: Recibimos a la primavera en los huertos de AFAL



25 de marzo: VII Feria de Asociaciones en Santiago de la Ribera:



Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com



Entrega de diplomas de la 3ª Edición



La última semana de marzo se entregaron los diplomas de la 4ª edición de los cursos de formación sobre cuidados básicos de personas mayores en el domicilio De AFAL en los Alcázares, Santiago de la Ribera y Cartagena.

En breve se abrirán nuevas ediciones. ¡INFÓRMATE CÓMO PARTICIPAR!

Portal de Transparencia

AFAL Cartagena y Comarca ha conseguido la Licitación de San Javier y Torre Pacheco para seguir realizando talleres de memoria. En pasadas ediciones, estos talleres de memoria consiguieron grandes éxitos en el pasado y esperamos que sigan cosechándolos en el futuro.



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



amep
Asociación de Empresarios y Profesionales
de CARTAGENA y COMARCA

HAZTE SOCIO

=

DEDUCCIÓN 2015
32,5%

DEDUCCIÓN 2016
35%

NOVARTIS

Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

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

Activa la mente. Otro ejercicio...



			4		3			
		8		1				
5		2					1	
4								
	3			6		9	4	2
1	8	9	3	2		5		
	7		5				2	
6		4			2			3
2	5			4		1	8	

		4	9			6		
5								7
9			3		8		4	
		3		1	6		2	
	4							8
1				4		7	5	
2			7	3				4
	9			2	5	8	3	
				8	4			

Buttiscooter
Scooter y sillas de ruedas eléctricas



Castilla de "Fines Sociales" de tu declaración de la renta
SOLIDARIA

Aquí su publi-

cidad



AYÚDANOS
A MEJORAR
SUGERENCIAS

Aquí su publicidad

Infodemencias@gmail.com

Programa de eventos

- 2 y 20 de abril comienzo de las siguientes ediciones de los cursos de formación de AFAL
- 4-6 de Abril: semana de la salud en el Colegio Hispania.
- 12 de Abril Charla en la UPCT por parte de Sonia Gayoso.
- 13 de Abril Carrera solidaria del Colegio Hispania.
- 13-15 de Abril II Salón de la vida saludable del Mediterráneo en Torre Pacheco.



ACTIVIDADES Y FECHAS PARA NO OLVIDAR



Colabora a través de Teaming



¡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.



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^{1*}, Hind A Beydoun², Alyssa A Gamaldo¹, Alison Teel², Alan B Zonderman¹ and Youfa Wang^{3,4}

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>.



AFAL
Cartagena y comarca

CURSOS GRATUITOS



1ª Edición	2 de enero al 19 de enero Cartagena-San Javier- Torre Pacheco
2ª Edición	23 de enero al 9 de febrero Cartagena-San Javier- Fuente Álamo
3ª Edición	13 de febrero al 2 de marzo Cartagena-San Javier- Mazarrón
4ª Edición	6 de marzo al 26 de marzo Cartagena-San Javier- Los Alcázares
5ª Edición	28 de marzo al 19 de abril Cartagena-San Javier-Torre Pacheco
6ª Edición	20 de abril al 16 de mayo Cartagena-San Javier- La Unión

El calendario puede modificarse por motivos de organización

Más información en:
 968-12-60-81 605-85-24-31 empleo.afal@gmail.com

Con la colaboración de: Ayto. de Fuente Álamo, Ayto. de Mazarrón, Ayto. de Los Alcázares, Ayto. de Torre Pacheco, Ayto. de la Unión







Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

CIF: G30704258: Reg. asociaciones E-472-1. Ayto. Cartagena: 50017; Torre Pacheco: 174. Utilidad pública 4153/1ª Reg. sanitario: 40000166 Reg. de cuentas: 1.4153. Reg.



Cartagena
El Algar
Los Alcázares
Torre Pacheco
San Javier

Teléfono: 968126081

Correo: infodemencias@gmail.com

MARZO 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.

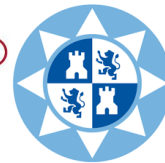
Patrocinadores



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 pu-
blicitad**
Infodemencias@gmail.com

Aquí su publicidad

Infodemencias@gmail.com