



Asociación Extremeña de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Enfermedades Afines



BOLETÍN INFORMATIVO

NÚMERO 18
ABRIL 2016

D.L.: 304/01



AFAEX CUMPLE 20 AÑOS

¡¡ESTE AÑO ESTAMOS DE DOBLE CUMPLEAÑOS!!

20
AÑOS
A TU LADO

XX Aniversario de fundación de AFAEX y X Aniversario de la inauguración de nuestro Centro de Día. **FELICIDADES** a tod@s los que lo habéis hecho posible durante todo este tiempo con esfuerzo, trabajo, sacrificio, entrega, ilusión...

En especial queremos hacer llegar esta felicitación a los **socios fundadores** que un día se unieron y pusieron en común sus necesidades y energías para iniciar la Asociación. A los diferentes miembros de las *Juntas Directivas* de AFAEX a lo largo de estos años y, en especial, a **Arsenio Hueros Iglesias** que ha desarrollado una generosa, inestimable y dilatada actividad en favor de todas las personas con Alzheimer y sus familias.

Deseamos hacer llegar nuestro reconocimiento sincero a todos los colaboradores, públicos y privados, que nos vienen apoyando y hacen posible que AFAEX cumpla con su objeto social: *Mejorar la calidad de vida de todos los afectados por esta enfermedad (persona con Alzheimer y su familia), favorecer el envejecimiento activo y la prevención como estilo de vida.*

Agradecemos igualmente a los medios de comunicación, diferentes agentes sociales y profesionales y a la sociedad general por la difusión, participación, solidaridad y buena acogida de las diferentes acciones para llevar adelante nuestra **Misión**.

En definitiva gracias a todos los asociados y personas que conformamos esta entidad, **nacida para estar a tu lado y al lado de las personas con enfermedad de Alzheimer y sus familias** dando respuesta a vuestras necesidades de asistencia, orientación, asesoramiento, representación...

En este momento del camino realizado es bueno pararse y **reflexionar** sobre lo logrado para **tomar conciencia** de lo que juntos podemos conseguir, para hacer memoria agradecida que nos nutra y fortalezca para tomar nuevo impulso, porque faltan **retos por alcanzar** y personas a las que ayudar.

A lo largo de este año os iremos recordando todo esto y esperamos nuevas iniciativas de vuestra parte, **conocer vuestras necesidades** no cubiertas para responder a ellas o **mejorar** lo que ya hacemos y **te esperamos** sobre todo a ti para que nos ayudes a hacerlo posible. Sí, hace veinte años todo empezó con un grupo de personas que se comprometieron contigo porque tienes a tu cargo, o has tenido, el cuidado y bienestar de un familiar con Alzheimer, o conoces un **amig@** que lo sufre... Por eso, **para el presente y para el futuro** lo más importante es tu participación activa en la vida de la asociación. ¡¡¡Te esperamos!!!

SUMARIO

EDITORIAL.....3
“EN PRIMERA PERSONA”...TESTIMONIOS.....5
CÓMO COMBATIR LA ASTENIA PRIMAVERAL.....6
CONSEJOS PARA PREVENIR CAIDAS7
X ANIVERSARIO CENTRO DE DÍA8
INFORMACIÓN FISCAL.....9
AGENDA DE AFAEX10
DE AQUÍ, DE ALLÁ Y DE ACULLÁ.....12

SÍGUENOS EN FACEBOOK Y TWITTER



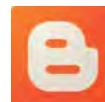
<http://goo.gl/3xUKV5>



@AFAEX_Alzheimer



VISITA NUESTRO BLOG: <http://afaexbadajoz.blogspot.com.es/>



COLABORAN:



Financia en parte los programas “Apoyo a Familias”,
“Atención diurna y atención social”, “Atención personal” y
“Servicio de Ayuda a Domicilio”



SERVICIOS DE AFAEX



ESTIMULACIÓN
COGNITIVA Y
OCUPACIONAL



BANCO DE RECURSOS



AYUDA A DOMICILIO



FISIOTERAPIA

EDITORIAL. VEINTE AÑOS DESPUÉS.

Es el título de una obra de Alejandro Dumas, pero no es a eso a lo que me quiero referir.

Se trata de otra historia que no es la continuación de “LOS TRES MOSQUETEROS”. Se trata de una historia de entregas, de sacrificios, de necesidades, de tremendas urgencias, de contrastable actualidad.



Una historia que comienza cuando un grupo de veintiuna personas, acuciadas por la necesidad de atender a sus seres queridos y proporcionarles toda la atención que requerían, deciden constituir la “ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE”.

“...Es la propia naturaleza la que nos impulsa a amar y cuidar a quienes nos han dado la vida...”

Se confeccionan los Estatutos que son sometidos a la aprobación de los afectados, en primer lugar, y de las Autoridades competentes.

Era el mes de Mayo de 1996, cuando se nombra la primera Comisión Gestora que preside Puri Carmona Dávila.

Y es que aquel grupo de personas piensa que el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer y la ayuda a los familiares de quienes la padecen es una de las mayores necesidades con las que se tropieza la sociedad actual. Es una urgente necesidad.

A partir de ese momento comienza la vida de nuestra Asociación.

Se suceden los contactos con distintas autoridades y representantes de diferentes estamentos recabando su colaboración para poder cumplir los objetivos que son, fundamentalmente, divulgar el conocimiento de la enfermedad y poder ayudar a los familiares de sus seres queridos, porque, como diría Cicerón, **“Es la propia naturaleza la que nos impulsa a amar y cuidar a quienes nos han dado la vida”**.

En primer lugar se consigue la cesión de un pequeño local en un edificio perteneciente a la Junta de Extremadura donde poder ubicar la sede de la Asociación y donde la Junta Directiva celebra sus reuniones.



Poco a poco y sin descanso, se trabaja para poder atender a los enfermos y a sus familiares.

“...Mantener la Asociación es duro y cuesta mucho trabajo. Las puertas están abiertas a la colaboración de las personas....Todos podemos hacer algo por los demás...”

Poco a poco se va logrando alcanzar algunos objetivos. Se mantiene la necesidad de alcanzar una nueva sede donde la Asociación pueda desarrollar sus actividades y se consigue gracias a la Excm. Diputación de Badajoz que cede unos amplios locales en la Avda. María Auxiliadora donde nos encontramos.



Aquí ha sido posible organizar, entre otros, los servicios de ayuda a domicilio, el Banco de recursos, con préstamos de diferentes materiales, como camas articuladas, colchones antiescaras, sillas de ruedas, etc., etc. Aquí se han organizado los grupos de ayuda mutua, dirigidos por personas especializadas que ejercen de forma voluntaria y gratuita la encomiable tarea de ayudar a los demás.

En el transcurso del tiempo se produce un cambio en la dirección de nuestra Asociación.

En marzo de 1999 toma posesión del cargo del Presidente Arsenio Hueros Iglesias, que sustituye a Puri Carmona, y que desarrolla hasta 2015.

Intensa labor la desarrollada en estos años. Se realiza el traslado a la nueva sede ya citado y sobre todo hay que destacar la construcción del

Centro de Día, por la Caja de Ahorros de Badajoz, sobre unos terrenos cedidos por el Excm. Ayuntamiento de la capital.

A partir de este año, la presidencia la ostenta M^a Carmen Expósito Cejudo, que anteriormente fue Secretaria y Vicepresidenta y por tanto, fiel conocedora de los secretos de la Asociación.

No obstante falta mucho por hacer. Es necesario construir un nuevo Centro de día o ampliar el que ya existe así como una Residencia en la que poder atender a quienes lo necesiten. El trabajo es arduo. Mantener la Asociación es duro y cuesta mucho trabajo. Las puertas están abiertas a la colaboración de las personas.

Todos podemos hacer algo por los demás.



Hemos de hacer nuestro estribillo de Himno al Alzheimer: **“Para luchar siempre a tu lado, contra el miedo y el dolor, aquí estoy yo, aquí estoy yo”**.

Solo me queda una cosa. Dar las gracias a tantas personas que han colaborado con la Asociación y cuya relación sería interminable. **En vuestra entrega y abnegación encontraréis vuestra recompensa, porque no hay nada tan agradable que tomarse el trabajo de atender a alguien que lo merece.**

«EN PRIMERA PERSONA...» TESTIMONIOS

Aunque he de deciros que yo me confieso, me he confesado siempre, tremendamente padrero, reconozco que mi madre es la mejor persona que he conocido. Por su abnegación, por anteponer siempre a los demás, por ese interés de no ser una carga, por ese interés por agradar, por esa gratitud que muestra siempre ante el menor gesto, pero sobre todo por esa capacidad infinita para perdonar, para disculpar, etc., y no sólo a mí, su único hijo.

Mi madre es ya mayor, noventa, hace once años murió mi padre, yo que había visto a mi madre siempre a su sombra temí lo peor. Sin embargo, con ochenta se vino del pueblo y comenzó a hacer su vida en Badajoz. Entabló amistad con Antonia, con quien fue casi inseparable, se iban en Semana Santa a mi pueblo y en verano se iban al pueblo de Antonia, y asistían a todas las celebraciones religiosas de Badajoz. A ellas se unió Pilar.

Hace tres años, precisamente cuando estaban las tres en el pueblo de Antonia, sus amigas comenzaron a decirme que mi madre tenía problemas de memoria. En realidad, comprobé que estaba muy desorientada algo que me preocupó mucho. Busqué en internet y entré en contacto con Lourdes que me fue marcando los pasos, y la verdad es que llevamos tres años prácticamente estabilizados.

Cuando vi esa desorientación, temí que fuera algo que evolucionara muy rápido, y enseguida pedí cita en el notario para que me hiciera unos poderes. Estando en la sala de espera, no es que me preguntara siete veces para qué habíamos ido, sino más de setenta veces siete. Yo comencé a pensar que el notario no iba a firmar el poder. Llegado el momento, el notario comenzó a explicarle, pero justo cuando comenzaba, se paró y le dijo: “Bueno, ¿ustedes saben para qué están aquí?”. Mi madre, en uno de esos momen-

tos de gran lucidez, tomó la palabra, durante más de diez minutos, y el notario terminó con lágrimas en los ojos, diciéndole: “Me parece muy bien lo que hacen”.



Ella sigue viviendo sola, aunque cada vez va necesitando más ayuda. Si hablarais con ella os diría algo así como: “Yo vivo puerta con puerta con mi hijo, porque es el único que tengo. Pero yo me hago mis cositas.

Cada quince días viene una mujer a limpiarme, pero yo voy al comercio todos los días, a misa, y después me siento un ratito en el bar con las amigas.”

Con este mes de abril hemos comenzado un nuevo reto. Después de un par de años con la estimulación cognitiva a domicilio, ha comenzado a ir al centro de día, donde se ha vuelto a encontrar con su amiga Pilar. Los primeros días para mí fueron desalentadores, porque al cambiarle todos sus esquemas, no quería ir. Hoy el quinto día al levantarse, me preguntó que si me parecía bien que fuera, porque así estaba distraída. Además hoy le he dicho que fuera ella sola, porque ella va diariamente a misa enfrente (yo iba 15 metros más atrás). Al llegar al centro, se ha vuelto para atrás y me ha tirado un beso. ¿Os extrañaría si os digo que ahora tengo lágrimas en los ojos?

Es una carga estar pendiente de ella, una pesadez cada vez que se pone a repetir las cosas, a veces termino enfadándome con ella, pero, hoy por hoy, no hay nada que más satisfacción me dé, que cada pequeña cosa que hago por ella.

Anónimo.

CÓMO COMBATIR LA ASTENIA PRIMAVERAL

La astenia es una sensación de debilidad y falta de vitalidad generalizada, tanto física como intelectual, que reduce la capacidad para trabajar e incluso realizar las tareas más sencillas. La llamada astenia primaveral es la que afecta a un mayor número de personas. Todas ellas presentan claros síntomas de fatiga durante esta estación. Este tipo de astenia, de carácter leve, da lugar a síntomas poco alarmantes y de corta duración, remitiendo normalmente al cabo de unos días sin precisar tratamiento alguno. Es más frecuente en las mujeres que en los hombres.



Las causas de la astenia son muy diversas: una situación de estrés, la ansiedad provocada por las dificultades de la vida, el cuidado de una persona dependiente o una situación de depresión, pueden originarla.

El tratamiento dietético más adecuado

El mejor tratamiento y el más efectivo de la astenia primaveral es la **prevención**. Los expertos coinciden en señalar que la clave para combatir y prevenir la astenia primaveral es **mantener unos hábitos de vida saludable**. En este sentido, es aconsejable: llevar un ritmo de vida ordenado, respetar las horas de sueño, mantener unos horarios fijos para acostarse y levantarse, realizar ejercicio físico moderado y llevar una die-

ta saludable y equilibrada.

Algunas recomendaciones nutricionales para combatirla son:

- Enriquecer la dieta con vitaminas y minerales.
- El desayuno debe ser consistente y aportará energía suficiente para poder mantener el ritmo de tareas que se presentan durante la mañana.
- Entre horas, se puede optar por alimentos de mayor densidad en vitaminas y minerales: frutas diversas, jugos de hortalizas o de frutas, frutos secos, etc.
- Las comidas y las cenas estarán marcadas por la abundancia de los vegetales.
- Las cenas serán más ligeras y se tomarán al menos dos horas antes de acostarse, para que la digestión no interfiera con el sueño, y éste pueda ser reparador.
- Mantener el cuerpo bien hidratado es fundamental para contribuir al buen desarrollo de las distintas funciones orgánicas.

Por último, diez alimentos que pueden ayudarnos a combatir la “astenia primaveral”: el **polen**, la **fresa**, el **aguacate**, el **albaricoque**, el **limón**, el **plátano**, el **champiñón**, la **levadura de cerveza**, los **cereales integrales** y las **verduras de hoja verde**.



¡¡FELIZ PRIMAVERA!!

Autora: Ana M^a Albarrán Carmona
(DUE de AFAEX)

CONSEJOS PARA PREVENIR CAIDAS

Las caídas entre las personas mayores ocurren con mucha frecuencia, y pueden traer consigo fracturas, inmovilización, aumento de la dependencia, institucionalización prematura y alta mortalidad.



Consejos generales en el hogar para evitar caídas

- ⇒ Si la persona mayor tiene dificultades para caminar, puede utilizar bastón o andador para tener mayor estabilidad.
- ⇒ Quitar las alfombras, ya que pueden provocar tropiezos y resbalones.
- ⇒ Tener bien iluminadas las zonas de paso.
- ⇒ Para desplazarse por la casa con seguridad podemos colocar pasamanos por la misma.
- ⇒ Asegurarse de que asideros y barandillas estén bien fijos a la pared.
- ⇒ No dejar obstáculos en las zonas de paso (cables, muebles, etc.).
- ⇒ Evitar suelos resbaladizos.
- ⇒ Usar zapatos de suela de caucho.
- ⇒ Animarle a que, al menos cada hora, se incorpore y camine un poco. Si no puede levantarse, que mueva tobillos, rodillas y caderas desde el asiento.

Cómo levantar del suelo después de una caída

Únicamente se aconseja realizar esta maniobra cuando la persona asistida sea lo suficientemente autónoma para colaborar.

1. Colocamos al enfermo sentado en el suelo con sus piernas dobladas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo.
2. El cuidador se coloca detrás, con los pies a ambos lados de la cadera del enfermo, quedando un pie algo más retrasado que el otro.
3. Doblamos las rodillas y colocamos nuestras manos a la altura de la tripa del enfermo, sujetándola.
4. Los brazos del enfermo quedan por encima de los nuestros.



5. Procederemos a levantarlo del suelo estirando nuestras rodillas. Nos inclinaremos un poco hacia atrás para aprovechar el peso de nuestro cuerpo, equilibrándonos con el pie más retrasado.

Sofía Merino Tena

FUENTES: <http://goo.gl/T61mDv>
<http://goo.gl/kt8S9R>

X ANIVERSARIO DEL CENTRO DE DÍA “NTRA. SRA. DE GUADALUPE” DE AFAEX

El Centro de Día “Nuestra Señora de Guadalupe”, comienza su andadura en marzo de 2006, de la mano del entonces Presidente de AFAEX Arsenio Hueros, después de mucho pelear y contando con la ayuda inestimable del Ayuntamiento de Badajoz y de la Obra Social de Caja Badajoz.

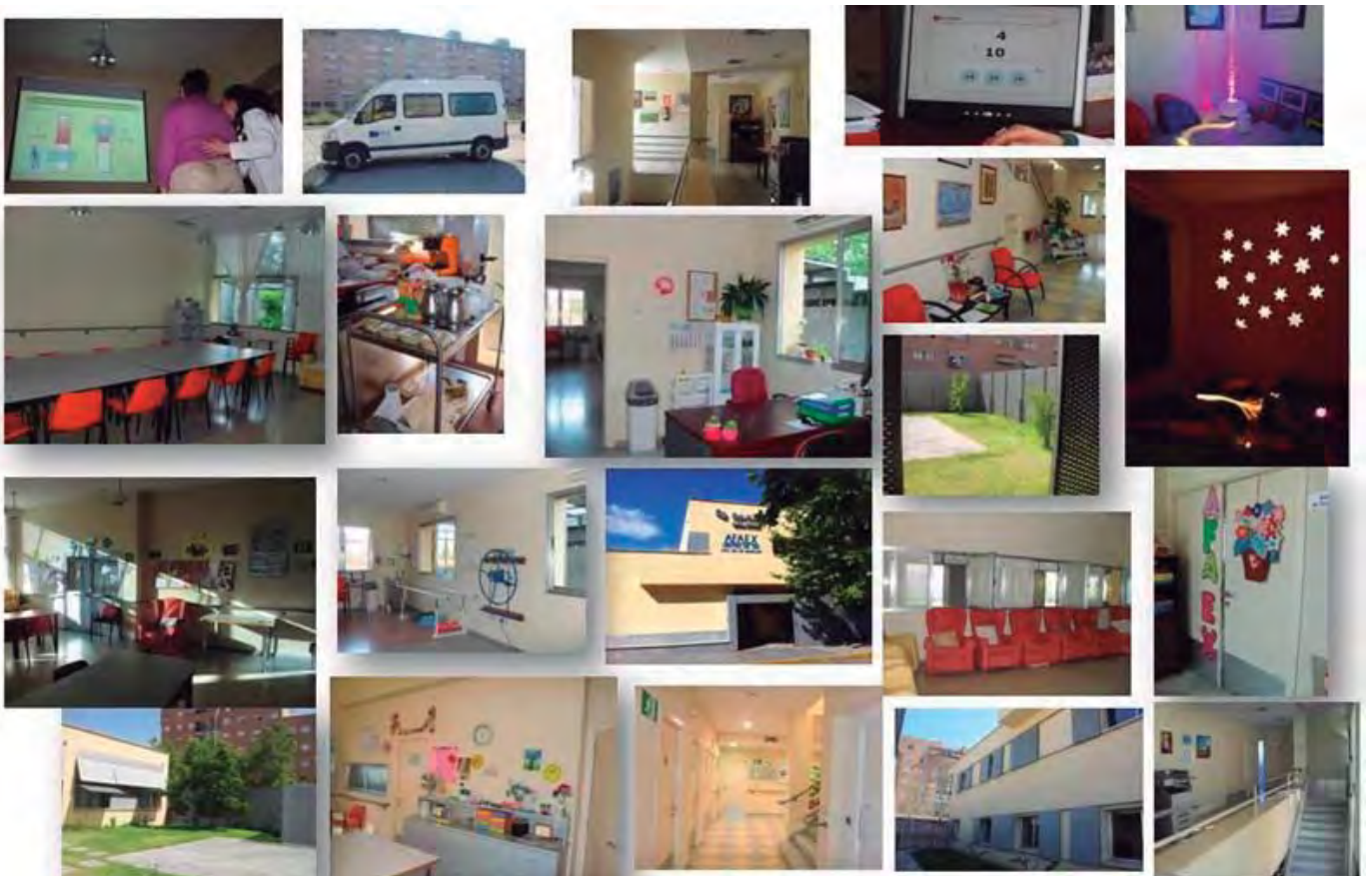
Fueron unos comienzos complicados, no disponíamos del transporte adaptado para poder trasladar a los beneficiarios del servicio y había poca información sobre este recurso en la sociedad.

Poco a poco se ha ido incrementando el número de plazas hasta completar el máximo con 40, el de profesionales con 13. Se han ampliado y ofrecido nuevos y diferentes servicios

(terapias novedosas: programa gradior, Witerapia sala Snoezelen...), Se han aumentado los días de apertura. (Hemos conseguido abrir fines de semana también).

A lo largo de estos diez años hemos podido atender a 178 personas y a sus respectivos familiares. Actualmente la capacidad del mismo esta al completo, Y nuestro próximo reto será conseguir ofrecer pernoctaciones en el mismo. **Gracias a todos por vuestra ayuda.**

¿Qué diferencia nuestro centro de otros recursos similares? Como Asociación de familiares nuestro centro de interés eres tú y tu familiar afectado. No buscamos el beneficio económico sino ofrecer un servicio de calidad humana y profesional, sostenible, avanzado en técnicas de intervención novedosas, centrado en las personas y comprometido con tu bienestar.



INFORMACIÓN FISCAL. DEDUCCIÓN Y DESGRAVACIÓN DE DONACIONES A AFAEX

La campaña de la renta de este año trae buenas noticias para el bolsillo de aquellos que han colaborado con entidades sin ánimo de lucro durante el año 2015. La reforma fiscal permitirá a los españoles obligados a declarar obtener una mayor deducción de los donativos que haya realizado a las ONG's.

Si has decidido hacerte socio o realizar un donativo puntual a nuestra asociación **te informamos que puedes deducirte estas donaciones** de tu declaración de la RENTA.

Para 2016 se han incrementado los tipos de deducción aplicables a las donaciones que se realicen en favor de AFAEX, como Entidad acogida al Régimen Fiscal Especial de la Ley 49/2002, de 23 de diciembre.

Recuerda que **para que podamos informar a la Agencia Tributaria del importe de tus cuotas y donativos es imprescindible que nos hayas facilitado tu DNI o NIF y domicilio postal.**

Por favor, si aún no lo has hecho, **llámanos al 924229178** o escríbenos a la siguiente dirección: afaexbadajoz1@gmail.com y pide tu certificado de desgravación.

Si quieres ampliar la información sobre estos beneficios fiscales, por favor, consulta la web de la Agencia Tributaria: www.aeat.es



Ni pagas más ni te devuelven menos

HAZ TU DONACIÓN

PERSONAS FÍSICAS (IRPF)	DESGRAVACIÓN EJERCICIO 2015	DESGRAVACIÓN EJERCICIO 2016 Y +
HASTA 150 €	50%	75%
A PARTIR DE 150	27,50%	30%
Si has hecho donación a la misma entidad durante al menos 3 años	32,50% a partir de 150 €	35% a partir de 150 €

DESGRAVACIÓN FISCAL HASTA **50%** EN 2015

HASTA **75%** EN 2016

PERSONAS JURÍDICAS	DESGRAVACIÓN EJERCICIO 2015	DESGRAVACIÓN EJERCICIO 2016 Y +
DONACIONES EN GENERAL	35%	35%
Si has hecho donación en la misma entidad durante al menos 3 años	37,50% a partir de 150 €	40% a partir de 150 €



AFAEX 1996-2016
20 AÑOS JUNTOS



AGENDA AFAEX

20
AÑOS
A TU LADO

A lo largo de este año todas las actividades que realicemos serán conmemorativas del XX Aniversario de fundación de AFAEX y del X Aniversario de la inauguración de nuestro centro de Día. De todo lo cual os iremos informando puntualmente

ACTIVIDADES REALIZADAS

25 y 26 de febrero, en el stand de la XIX Feria de Mayores de Extremadura empezamos nuestra celebración y nos acompañaron...



Los días 1 y 2 de Marzo tuvo lugar el Taller: “Estrategias para una comunicación eficaz en la enfermedad de Alzheimer”, impartido por nuestra Neuropsicóloga y Gerente en el Centro de Día, Carmen Alcoba Tesón.



AGENDA DE AFAEX

El 18 de Marzo AFAEX participa en el Aula Cultural de el Corte Inglés con la conferencia: ““Dos décadas conviviendo con el Alzheimer”” <https://www.elcorteingles.es/centroscomerciales/es/eci/centros/centro-comercial-conquistadores/eventos/conferencia-afaex>



El 18 de abril AFAEX mantiene una entrevista con el Gerencia Territorial de Badajoz para presentarle las necesidades de nuestra asociación y estudiar colaboraciones conjuntas.



Tendrá lugar entre las 11 y las 12.30 horas en el centro de día de AFAEX.

Es el momento de encuentro de tod@s l@s asociad@s para conocer el camino recorrido en el curso pasado, aprobar, planificar, proyectar y elegir juntos a nuestro equipo líder para pilotar, concretar y realizar todo lo decidido para este año.

Todo ello en ambiente de convivencia amenizado con un aperitivo. Gracias por participar.



Foto: José Beut Dato. Primer Premio Edición 2014

Este año, siguiendo con nuestra campaña de sensibilización y dentro del programa de celebración del 20 aniversario de AFAEX, convocaremos la III Edición del Certamen Fotográfico. Estamos preparando las bases, buscando un lema... y abiertos a todas las sugerencias que queráis hacernos, sólo tenéis que escribirnos a:

afaexbadajoz1@gmail.com

DE AQUÍ, DE ALLÁ Y DE ACULLÁ

- Si una persona comiera de todo lo comible no necesitaría complemento farmacéutico alguno.

Pues vamos a comer de todo!

- Ahora la leche tiene que estar enriquecida con omega-3. A la leche no le falta de nada, es rica en sí misma. Con ella se crían hermosos terneros, corderos...

- El alzhéimer **podría** estar provocado por un hongo, según la UAM. (Podría)
- Algún tratamiento contra el alzhéimer **podría** empeorar la actividad del cerebro (ABC).
- Enfermos de alzhéimer **tendrían** reducción del copago. (Correo gallego)

- Después de la cantidad de frutos y alimentos exóticos beneficiosos que hemos mencionado aquí, ahora le toca el turno a la bebida. El café, el vino tinto y últimamente tres copas de champán a la semana le vienen de primera al alzhéimer.

- La reina Sofía inaugura el VI Congreso Nacional de Alzhéimer en Valladolid. Se pide una “Política de Estado” para luchar contra la enfermedad. Amen (Así sea). ABC.

- Familiares de enfermos de alzhéimer se proponen hacer un censo real de enfermos. Todo lo que hay hasta ahora son estimaciones. (Centro de Referencia Estatal de Salamanca). Se dice, se comenta, que puede haber en España 1.200.000 afectados.

- Otra ocurrencia. Si controlas la tensión arterial puedes retrasar el alzhéimer. (Fundación española del corazón). (¿Alguna otra ocurrencia?).

- El “Centro de Respiro” de Elche acoge a 108 personas que sufren alzhéimer y les imparte talleres. ¡Qué respiro, Dios mío, para más de cien familias!

- Esperamos que cualquier día, por casualidad, se descubra la auténtica fórmula para atajar la nefasta enfermedad del olvido. Más difícil está siendo la búsqueda de la “Piedra filosofal”.

- Según la reina Sofía, la única esperanza para curar el alzhéimer está en la investigación. ¡Caramba, cómo afina la reina!

- Otra de sus frases: Los enfermos de alzhéimer nos olvidan, pero nosotros nunca los olvidamos.

- ¿Qué tal si alguien, carente de sangre real, dijera que la esperanza está en las células madres?

Antonio Regalado Guareño.

AFAEX

Asociación Extremeña de Familiares de Personas con Alzhéimer y otras enfermedades afines “Nuestra Señora de Guadalupe”

Av. María Auxiliadora, 2 06011 Badajoz

Tf./ Fax: 924 229 178 / 636 005 113

afaexbadajoz1@gmail.com

www.badajoz.org/afaex/

Centro de Día “Nuestra Señora de Guadalupe”

C/ Juan Alba Burgos, s/n 06011 Badajoz

Tf. 924205679

centrodediaafaex@hotmail.com

