





C/ Carmen, 23  
30820 Alcantarilla - Tlf 968 89 59 18  
[afade\\_alcantarilla@hotmail.com](mailto:afade_alcantarilla@hotmail.com)  
[www.afade.es](http://www.afade.es)  
[facebook.com/afade.alcantarilla](https://facebook.com/afade.alcantarilla)

#### **Junta Directiva:**

Presidenta: *Julia Fernández Sánchez*  
Vicepresidenta: *Antonia Vicente Guzmán*  
Secretaria: *Maribel Suárez Cubillana*  
Tesorera: *Juani Riquelme Martínez*  
Vocal: *Francisco Huertas Hernández*

**Dirección y Coordinación:** Julia Fernández Sánchez

**Redacción e Información:** AFADe

**Colaboradores:** Rubén Carrión Martín  
Félix Moreno Jara  
M<sup>a</sup> Carmen Sandoval

**Depósito Legal:** MU - 1010 - 2005

Declarada de utilidad pública con fecha 25/ 05 / 2005  
Certificada en calidad: Enero 2009

La asociación de Enfermos de Alzheimer de Alcantarilla (AFADe), no se hace responsable del contenido de colaboraciones o artículos publicados. Tampoco de los anuncios publicitarios insertados en esta revista, ni avalamos su veracidad.

## **Sumario**

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| <b>Editorial</b> .....                           | 3  |
| <b>Nuestras autoridades y el Alzheimer</b> ..... | 5  |
| <b>Información de utilidad</b> .....             | 10 |
| <b>AFADe en Imágenes.</b>                        |    |
| <b>Memoria de actividades</b> .....              | 16 |
| <b>Colaboración con el IMAS</b> .....            | 23 |
| <b>Agradecimientos</b> .....                     | 35 |

## **¿QUÉ ES EL ALZHEIMER?**

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa e irreversible, caracterizada por una pérdida progresiva de la memoria y otras capacidades cognitivas (lenguaje, orientación, ejecución de tareas/movimientos, etc), que interfieren en la vida cotidiana y que provocan un deterioro gradual de la autonomía personal. Se trata de la primera causa de demencia en el mundo, habiéndose diagnosticado ya a más de 1.200.000 personas en nuestro país.



#### **CERTIFICADO DE CALIDAD**

En Enero de 2009, AFADe se convirtió en una de las pocas asociaciones de Familiares de Alzheimer de toda España, en poseer un certificado de calidad, según la Norma ISO 9001, y la única en poseer dicha acreditación en toda la Región de Murcia.

Este certificado supone el compromiso de una entidad, de un grupo de profesionales y de una Junta Directiva, por asegurar la correcta prestación de una serie de servicios, asegurando la calidad de estos, y la profesionalidad de los trabajadores, y su intención constante de mejorar.

El logro de esta distinción, se basa en la implantación de un sistema de calidad; un sistema que ha supuesto el esfuerzo de un grupo de profesionales en su único afán por situar a AFADe, como una de las asociaciones referentes en toda la Región de Murcia en el tratamiento de la Problemática del Alzheimer.

Desde aquí, felicitamos a todos y cada una de las personas que han hecho y hacen posible obtener y mantener este certificado, porque ellos, con su esfuerzo y dedicación, han demostrado su gran compromiso para con el colectivo con el que trabajan.



## ¿CÓMO NOS GUSTARÍA SER CUIDADOS?

Con frecuencia, la diferencia entre cuidar bien, y no hacerlo tan bien, viene marcada por una línea muy fina... la rutina, la monotonía, el tiempo dedicado a una misma labor o el mero hecho de tener un mal día, puede provocar que descuides un poco tu atención o tu trato.

La responsabilidad que tenemos los profesionales que trabajamos en la atención directa de personas, es enorme e importantísima, pero a la vez, muy gratificante, y el secreto para no descuidar nunca la atención ofrecida no es otra cosa que mantener siempre la empatía, es decir, calzarnos los zapatos de la persona que tenemos frente a nosotros y reconocer cómo se siente y qué necesita.

Tristemente, en los últimos meses han aparecido en los medios de comunicación varias noticias sobre vulneración de los derechos o incluso maltrato de personas mayores en servicios de atención residencial, y sinceramente, no consigo comprender como se puede llegar a ello; cómo se puede ofrecer semejante trato a personas que dependen de ti, de tu dedicación, de tu buen hacer como profesional...no lo concibo, más cuando yo entiendo que este tipo de trabajo es una elección personal, que en mi opinión, va más allá de ser un mero empleo y de recibir un salario, convirtiéndose en una dedicación social. Algunos no entenderán este sentimiento mío, tachándolo incluso de irracional, pero a todos ellos quiero decirles que estas palabras son aquí plasmadas con absoluta lucidez.

Desde aquí deseo lanzar un mensaje a todos y cada uno de los profesionales del ámbito sanitario y sociosanitario, y pedirles que por favor sientan, desde lo más profundo de su corazón, esta profesión nuestra que hemos elegido, y que si en algún momento dejan de sentir esa emoción que va más allá de la mera labor profesional, que sean honestos consigo mismos y con las personas que dependen de ellos, y que dirijan su vida profesional hacia otros ámbitos.

Trabajamos porque hay personas y familias que nos confían su cuidado, fiándose de nuestra profesionalidad, para que todo sea adecuado y seguro, y no podemos defraudarles bajo ninguna circunstancia, ni en ningún recurso de atención, sea residencia, centro de día, hospital de cuidados medios...

Quiero agradecer a todos los familiares la confianza absoluta que depositan en AFADE-Alcantarilla, garantizándoles que nunca les fallaremos, y transmitirles un mensaje de paciencia, de cariño y de esperanza, porque aunque el camino sea largo e irregular, la recompensa que nos espera es inmensa.

JULIA FERNÁNDEZ SÁNCHEZ  
*Presidenta de AFADE*



## NOTICIAS DE AFADE

### BLOG SOBRE EL CENTRO TERAPÉUTICO DE ESTANCIAS DIURNAS

Desde AFADE-Alcantarilla estamos llevando a cabo esta nueva iniciativa con el objetivo de dar a conocer las distintas actividades que desarrollamos en nuestro Centro Terapéutico de Estancias Diurnas, así como de ofrecer orientaciones y pautas para facilitar la convivencia y cuidado con la persona enferma. Este blog, se encuentra dirigido fundamentalmente a profesionales y cuidadores, por lo que nos encantaría que cualquier persona que esté interesada, pueda visitarlo.

**[centrodediaafade.simplesite.com](http://centrodediaafade.simplesite.com)**

**AFADE-Alcantarilla, sus Socios,  
Junta Directiva y Profesionales  
desean al Pueblo de Alcantarilla y a  
todos sus vecinos, unas felices y  
entrañables Fiestas de Mayo!**



**FERRETERIA  
Zapata S.L.**

Carretera de Mula, nº 1 - 30820 ALCANTARILLA (Murcia)  
Teléfonos 968 89 18 88 - 968 89 45 74 - Fax: 968 89 18 88  
ferreteriazapata@gmail.com

**SELLOS Y RÓTULOS**

**CassMan**

- ▶ SELLOS DE CAUCHO
- ▶ RÓTULOS - ESCAPARATES
- ▶ ROTULACIÓN DE VEHÍCULOS
- ▶ ROTULACIÓN DE CAMISETAS
- ▶ TARJETAS DE VISITA
- ▶ PLACAS GRABADAS
- ▶ IMPRESIÓN DIGITAL
- ▶ METACRILATOS

Avda. Alcantarilla, 16 - bajo  
30831 JAVALI VIEJO (Murcia)  
Telf. 968 89 34 53  
Móvil 667 044 348  
cassman@cassman.es - www.cassman.es



**TRANSPACO Y PELIGROS, S.L.**  
Transportes Nacionales e Internacionales  
Tel. de contacto: 968 891 817  
e-mail: info@trasnpp.com

**ESCUELA DE DANZA**  
**M<sup>a</sup> Dolores Riquelme**  
**CENTRO AUTORIZADO POR EL**  
**MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA**  
**O. M. 25-9-87**

**Tu óptica**  
**AVELINO**

C/. Mayor, 100 - 30820 ALCANTARILLA (Murcia) - Teléfono 968 80 05 83





### SALUDA DEL PRESIDENTE DE LA REGIÓN DE MURCIA PARA LA REVISTA DE AFADE-ALCANTARILLA

La Asociación de Familiares de Enfermos La puesta en marcha de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y Demencias de Alcantarilla, hace ahora 20 años, supuso una esperanzadora noticia para cuantos se encuentran implicados en lograr que todas las personas afectadas por esta cruel enfermedad sean objeto de atención preferente por parte de cuantos servicios socio-sanitarios públicos y privados sean necesarios para elevar su calidad de vida.

Dos decenios después, queda demostrado que aquellas razones para la ilusión se han visto confirmadas, y que la labor desplegada por esta benemérita entidad ha justificado con creces los buenos argumentos que impulsaron su constitución.

En este ámbito, además del apoyo a la investigación y a la innovación aplicada a las terapias de estimulación, resulta fundamental la labor que se viene desarrollando en favor de quienes han de afrontar a diario el cuidado de los enfermos, tanto en lo que se refiere a información y orientación y en atención psicológica, como mediante encuentros donde compartir experiencias.

La colaboración con la Comunidad Autónoma, a través del Instituto Murciano de Acción Social, permite mejoras sensibles en la atención a los afectados y a sus familias que son, sin duda, el mejor servicio y el mayor beneficio que puede ofrecerse en un campo tan sensible y de tanto calado social y humano.

El avance en esta cooperación, que nos hace sin duda más fuertes y más eficaces, que nos permite llegar más lejos a la hora de atender a quienes tanto nos necesitan, se encuentra entre nuestras metas inmediatas y es uno de nuestros firmes compromisos, porque lo primero y principal son siempre las personas, como a diario nos demuestra AFADE-Alcantarilla con la excelente labor que lleva a cabo.

FERNANDO LÓPEZ MIRAS  
*Presidente de la Región de Murcia*

# TALLER DE VENTA Y REPARACIÓN DE FURGONES FRIGORÍFICOS Y LONAS



INSTALACIONES EN  
SANGONERA LA SECA (MURCIA)



INSTALACIONES EN  
ANTAS (ALMERÍA)

SERVICIO OFICIAL



## RECREATIVOS HNOS. MARIN, S.A.

C/ Ruiz Carrillo, 4 - 30820 ALCANTARILLA (Murcia)

## Nuestras Autoridades y el Alzheimer

Los que hemos vivido ya la mitad de nuestra vida, podemos mirar hacia atrás y comprobar lo que hemos cambiado desde que, por ejemplo, nacieron nuestros abuelos, hace más de un siglo. Los españoles éramos entonces alrededor de 20 millones y teníamos una esperanza de vida de unos 45 años. En la actualidad la población en nuestro país es superior a los 42 millones de ciudadanos españoles y nuestra esperanza de vida está entre los 81 años, para los hombres, y los 86 años, para las mujeres.

Es decir, en poco más de 100 años, hemos doblado la población española y hemos duplicado, afortunadamente, la esperanza de vida en nuestro país. Esto nos tiene que llevar a planificar todo lo necesario para estar preparados para afrontar las necesidades de nuestra población, especialmente los mayores de 65 años.

Es precisamente a partir de esa edad cuando la enfermedad del Alzheimer cobra protagonismo entre la población, por eso está teniendo un crecimiento vertiginoso entre nosotros y necesitamos seguir informándonos, formándonos, investigando, tratando y prestando los servicios de ayuda que precisan los enfermos y familiares de Alzheimer.

Nosotros tenemos la fortuna de contar en Alcantarilla con el mejor Centro de Día para enfermos de Alzheimer, el de AFADE. Un centro de excepción, dirigido de forma extraordinaria, y que ha sabido conseguir el reconocimiento de todos los que lo han conocido. Entre esos reconocimientos está el del Gobierno Regional, el de la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades, que ha sabido apreciar el excelente trabajo que se desarrolla en el Centro de AFADE y han ido aumentando el número de plazas concertadas en él.

Ojalá vayamos haciendo realidad el lema de “Alzheimer, ConCiencia Social”, de manera que seamos todos conscientes de la importancia de estar preparados para afrontar la enfermedad y ayudar a los que la sufren, directa o indirectamente, y que, por otro lado, la Ciencia consiga poner freno al avance del Alzheimer.

Y finalizo, como siempre, enviando mi sincera felicitación a los profesionales, voluntarios y al conjunto de la Asociación por todo lo conseguido, y mi deseo de que los éxitos que quedan por conseguir sean muchos más. Siempre para los demás.

JOAQUÍN BUENDÍA GÓMEZ  
Alcalde-Presidente



Pol. Industrial Oeste  
C/. Perú, Parcela 1-12 B  
30835 ALCANTARILLA



la boca te lía  
MÁS QUE BOCADILLOS  
**Montevida**  
LA ALBERCA

[www.labocatelia.com](http://www.labocatelia.com) f t y i

TELÉFONO DE PEDIDOS **968 20 92 92**



# Juan Carlos López Pacheco

## Abogado



C/. Mayor, 44 - 2º C  
30820 ALCANTARILLA (Murcia)

## Accidentes de Tráfico

Teléf: 968 89 46 08 - 968 89 47 67  
Fax: 968 89 46 59  
E-mail: jclpacheco@icamur.org

## JAVIER LUCAS AZORIN

### ODONTÓLOGO

AVDA. JAIME I EL CONQUISTADOR, 7 - 1º IZQ.  
TELÉFONO 968 241 214 - 30008 MURCIA



868 952 326

C/ Nuestra Señora de la Salud, 41  
30820 ALCANTARILLA (Murcia)

[www.sanferuniformes.es](http://www.sanferuniformes.es)

ELECTRICIDAD  
DEL  
AUTOMÓVIL

Alfonso  
García

Telf. 968 894 887



## Panadería PAQUI



" tó güeno "

C/. Mayor, 28 • Telf.: 968 89 18 68 • 30831 Javalí Viejo (Murcia)



## JUVAMUR

### GRUPO JUVASA

ENVASES  
Y EMBALAJES

Avda. Fernando III El Santo, Ctra de Mula, Km. 0,100  
30820 Alcantarilla - Murcia

Telf.: +34 968 89 26 11 - Fax: +34 968 89 16 11  
[www.juvasa.com](http://www.juvasa.com) • [antoniodelcerro@grupojuvasa.com](mailto:antoniodelcerro@grupojuvasa.com)

### AFADE AMPLÍA SUS INSTALACIONES DE CENTRO DE DÍA

Desde Octubre de 2018, AFADE ha ampliado en más de 250 metros cuadrados las instalaciones de su Centro Terapéutico de Estancias Diurnas. Esta ampliación se ha llevado a cabo para mejorar el bienestar y confortabilidad de los usuarios durante sus estancias en el centro, así como para ampliar la cobertura terapéutica que se les ofrece. Gracias a este aumento de la superficie útil del centro, entre otros, se han creado varios espacios diferenciados de descanso, se ha ampliado y ubicado en un nuevo ambiente con mayor luminosidad el comedor, creándose además, nuevos espacios de intervención terapéutica, como la Sala de Estimulación Multisensorial, que está llamada a ser referente en la atención al Alzheimer en nuestra región.

Esta ampliación es, sin duda, fiel reflejo de la filosofía de AFADE-Alcantarilla, que de forma permanente persigue la excelencia en el cuidado y atención de sus usuarios, así como mantenerse a la vanguardia en los tratamientos e intervenciones desarrollados con ellos.



### 10 COSAS QUE HACEN DAÑO A TU CEREBRO

Un estudio de la Organización Mundial de la Salud enumera los 10 hábitos cotidianos que pueden afectar al cerebro y su rendimiento:

1. **NO DESAYUNAR:** no ingerir buenos alimentos al comenzar el día reduce el azúcar y las proteínas, que son nutrientes necesarios para que el cerebro inicie su trabajo en las primeras horas.
2. **CONSUMIR MUCHOS AZÚCARES:** esto interrumpe la absorción de proteínas, y si el cuerpo no consume los nutrientes correctamente, se ve afectado el desarrollo del cerebro.
3. **FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA:** el ejercicio ayuda a mantener saludable y con buen funcionamiento, no solo el cuerpo sino también al cerebro. Puede cambiar su estructura y funcionamiento.
4. **DORMIR POCO:** el sueño aumenta la reproducción de células que participan en la formación de Mielina, un material aislante en las proyecciones de las células nerviosas del cerebro.
5. **FORZAR EL CEREBRO CUANDO ESTÁ ENFERMO:** trabajar o estudiar mucho cuando uno está enfermo es dañino, provoca la disminución de la eficacia del cerebro a largo plazo.
6. **FUMAR:** La exposición del cerebro al humo del tabaco durante más de una hora tiene efectos en el sistema nervioso central.
7. **ABUSAR DE ALIMENTOS:** tras permanecer un tiempo a dieta se activan genes ligados a la longevidad y al buen funcionamiento del cerebro.
8. **SER SOLITARIO:** la corteza prefrontal sobre los ojos es más grande cuanto aumenta el número de amigos.
9. **MEDIOAMBIENTE CONTAMINADO:** si el cerebro está mucho tiempo en lugares contaminados, disminuirá el suministro de oxígeno al cerebro y habrá una deficiencia en el órgano.
10. **REACCIONES VIOLENTAS Y ESTRÉS:** causan endurecimiento de las arterias del cerebro. Si se atrofian, la capacidad mental disminuye.

### EL DUELO EN LA PERSONA CON ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y OTRA DEMENCIA

En ocasiones se presenta la circunstancia que es la persona con demencia la que sufre la pérdida de un familiar (cuidador principal, cónyuge, hijo u otra persona con quién mantiene un vínculo especial); en estos casos se da un tipo de duelo llamado “duelo desautorizado” (Payás, 2005), ya que se considera que las personas con demencia no tienen recursos para afrontar la pérdida y por lo tanto exponerles personal y socialmente a la misma sería un riesgo innecesario que complicaría su ya compleja situación; pero está demostrado que las personas con demencia tienen también la necesidad de ser protegidos y acogidos en su dolor y que tienen sus mecanismos emocionales para hacerlo.

**Es peor para la persona con demencia vivir un duelo no visible** (estar viviendo internamente el duelo sin demostrarlo, a consecuencia de que su familia le haya evitado la situación para protegerlo) que un duelo visible, ya que un duelo enmascarado puede complicar su estado cognitivo-funcional.

Dependerá del estadio en el que se encuentre cada persona, la forma en que el cuidador le ayudará en este proceso de duelo, e incluso puede, durante un tiempo, que viva la fase inicial del duelo cada día como si fuera el primero o puede que no haya una respuesta emocional significativa.

(Fuente: AFATE)



### 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 la manera automática.

Si nos ponemos en el lugar de la persona con demencia, nos daremos cuenta de que **lo normal es que se tenga miedo ante la insistencia de los demás**, que no se sepa expresar lo que se necesita o siente, que puede que no entienda lo que se le dice, que no reconozca a las personas que se acercan cada día, que no comprenda qué se espera de ella en cada momento.

**Pocas veces nos ponemos en la piel de las personas con Alzheimer.** Sin embargo, si lo hacemos, nos daremos cuenta de lo aterrador y desconcertante que puede resultar el día a día. Entonces comprenderemos que la angustia u otras reacciones emocionales que vemos desproporcionadas desde nuestra “sana” visión del mundo.

## SABÍAS QUE...

### EL CEREBRO ES EL RESPONSABLE DE LOS BOSTEZOS

La razón del contagio del bostezo radica en unas células que tiene el cerebro y que funcionan como espejos. La función de estas células es socializar y establecer relaciones de empatía con el otro y nuestro entorno.

(Fuente: CRE)



*Josefa Lorente García*

C/ Mayor, 99 • Telf.: 968 800 594  
**ALCANTARILLA** (Murcia)



**MESAS DE QUESOS,  
CORTADORES DE JAMÓN  
Y  
MESAS DE EMBUTIDOS**

Teléfono: 648 550 687  
C/. Perú. Parc. 1/13 Nav. 14  
**Alcantarilla** (Murcia)



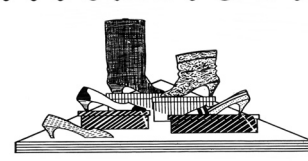
**Centro de Ocio  
Chamai**

**Café-Bar** 968 80 72 90  
**Parque Infantil** 620 444 300  
**Bocatería** [www.chamai.es](http://www.chamai.es)  
**Pizzería** [info@chamai.es](mailto:info@chamai.es)





*Calzados*  
**Guillamón**



ZAPATOS, BOTAS, MALETAS,  
BOLSOS Y CINTURONES

**ALCANTARILLA:**  
 C/ Mayor, 17 - Tlf. 968 89 00 21  
 C/ Mayor, 144 - Tlf. 968 89 20 05

**MURCIA:**  
 Torre de Romo, 18 - Tlf. 968 34 41 55



**J.CANO**  
 PREMIUM PAPRIKA & SPICES SINCE 1869

**JESÚS CANO NCR, S.L.**

Pol. Ind. El Arreque - C/ Ramón de la Sagra, 3  
 Apdo. Correos 199  
 30170 MULA - MURCIA - ESPAÑA

Tel. +34 968 897 040 - +34 968 897 107  
[jesuscanoncr.com](http://jesuscanoncr.com)  
[info@jesuscanoncr.com](mailto:info@jesuscanoncr.com)



**Europea de  
Estanterías  
s.l.**

Avda. Ciudad de Almería, 151  
 30010 - MURCIA  
 Tlf. 868 04 39 33 Fax 868 04 39 32  
[europadeestanterias@gmail.com](mailto:europadeestanterias@gmail.com)  
 Cif. B73783631

Avda. Ciudad de Almería, 151  
 30010 MURCIA  
 Telf. 868 04 39 33  
 Fax 868 04 39 32  
[europadeestanterias@gmail.com](mailto:europadeestanterias@gmail.com)  
 CIF. B73783631

**Restaurante  
Extremeño**

Avda. de Lorca, 124 - SANGONERA LA SECA (Murcia)  
 Teléf. 968 80 16 70 - [www.restauranteextremeño.es](http://www.restauranteextremeño.es)

*Durante el proceso de la enfermedad de Alzheimer es esencial favorecer la calidad de vida tanto de la persona enferma como de su cuidador/a. Fomentando la autonomía de la persona enferma y ofreciéndole un cuidado adecuado, contribuiremos a su bienestar personal, pero también al del cuidador/a principal, previniendo o reduciendo la sobrecarga.*

## **CÓMO ACTUAR ANTE EL ENFERMO DE ALZHEIMER: Recomendaciones para cuidadores/as.**

- **Tenga paciencia.** Esta es la clave del cuidador/a
- **No hable de la persona enferma en su presencia como si no estuviese,** aunque usted crea que no le puede oír o entender.
- **No se enfade continuamente;** es normal que usted en algún momento del día pierda la paciencia, pero si esto ocurre continuamente puede ser un síntoma de sobrecarga como cuidador/a.
- **No le avergüence ni haga comentarios negativos o despectivos delante de otros.**
- **Háblele siempre de frente, tóquelo con suavidad para que le mire** y así se asegurará que le atiende; diríjase con frases sencillas (cuanto más avance la enfermedad, más simples tendrán que ser) y acompañe la frase de un gesto si así facilitamos que nos entienda; no dé varias órdenes a la vez, de una en una; no tenga prisa al hablar y sobre todo no le grite, no sólo no le entenderá sino que lo alterará.
- **Estimúlele con frecuencia a que hable.** El no hablar, el mutismo, es un signo de aislamiento que no es beneficioso para la persona con demencia. Mantenga la capacidad de comunicación el mayor tiempo posible.
- En las etapas iniciales de la enfermedad, la persona enferma cometerá errores en la ejecución de cualquier actividad; no le corrija inmediatamente, espere, puede que se dé cuenta del error y lo corrija por sí mismo, si no es así ayúdelo con sutileza a corregirlo a través de un gesto o una indicación verbal. No le recrimine por no hacerlo bien.
- A medida que avanza la enfermedad, no sólo cometerá errores sino que será más lento en su ejecución; permítale que siga haciéndolo por sí mismo aunque tarde en hacerlo o lo haga mal; si usted se lo hace, perderá la capacidad y ya no la podrá recuperar. Refuerce verbalmente la ejecución, lo importante es que lo siga haciendo, no que lo haga perfecto. Agradézcale su ayuda cuando se ofrezca a ayudarlo a hacer algo.
- **Respete la intimidad de la persona enferma,** especialmente en el baño y cuando se vista, siempre y cuando su situación lo permita.
- **Respete sus costumbres;** aunque se de el caso que no lo pueda manifestar, no le obligue a hacer algo que usted sabe que por sus creencias, gustos, costumbres o preferencias, no haría.
- **No cambie el estilo de vida de la persona con demencia,** sólo hágala más sencilla, más cómoda.
- **La rutina es esencial ya que les proporciona seguridad.** No cambie sus horarios, ni sus hábitos, ni sus cosas de sitio (es bastante habitual que la persona enferma las cambie con frecuencia, las desordene, entonces vuelva usted a colocarlas en su sitio, así le ayudará a encontrarlas cuando lo necesite).
- **Sea flexible, usted tiene que adaptarse a su ritmo y no al revés.** Los cambios son imprevisibles, sobre todo en el comportamiento, y las medidas o soluciones que funcionaban ayer puede que no funcionen hoy.
- **Exprésele sus sentimientos con palabras de afecto, caricias y sonrisas,** e intente que él/ella también los manifieste pero no le agobie o insista en que lo haga. Intenten entender sus emociones y sentimientos, para él/ella tampoco es fácil esta situación; sabe que algo ocurre, que ya no puede hacer las cosas como antes, que algo no funciona en su cabeza, pero no puede entender ni decir lo que le está pasando.
- **Mantenga su sentido del humor;** reírse juntos será beneficioso para ambos.
- **Si se altera o agita, mantenga la calma, agárrelo con suavidad,** proporciónale seguridad con su tono de voz, su gesto y su sonrisa, distraígalo y ponga su atención en otra cosa.

## **CARTA DE DERECHOS DEL CUIDADOR/A**

### **TENGO DERECHO A:**

1. **Cuidarme a mí mismo.** Esto no es un acto de egoísmo, sino que me dará la capacidad de cuidar mejor de mi ser querido.
2. **Buscar ayuda de otros,** aun cuando mi ser querido pueda oponerse. Reconozco los límites de mi propia fuerza y resistencia.
3. **Mantener actividades de mi propia vida que no incluyen a la persona que cuido,** justo como lo haría si ella estuviese sana. Sé que hago todo lo que puedo hacer por mi ser querido y tengo el derecho de hacer algunas cosas por mí.
4. **Enojarme,** estar deprimido y en ocasiones sentir pena.
5. **Rechazar cualquier intento de mi ser querido** (ya sea de manera consciente o inconsciente) de manipularme por medio de culpa, enojo o depresión.
6. **Recibir consideración, afecto, perdón y aceptación por lo que haga por mi ser querido,** siempre y cuando yo pueda ofrecer también lo mismo a los que comparten conmigo la responsabilidad.
7. **Enorgullecerme de lo que estoy haciendo** y del valor que algunas veces se necesita para cubrir las necesidades de mi ser querido.



# PANADERÍA CONFITERÍA



C/. Mayor, 165  
Telf.: 968 80 02 29  
30820 ALCANTARILLA (Murcia)

# TOMAS ALBURQUERQUE SANCHEZ

Mayorista de Vinos



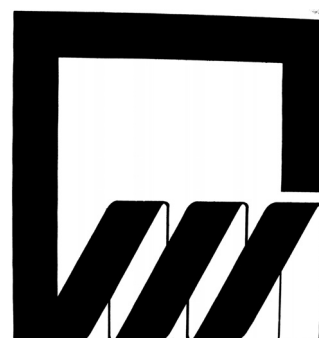
C/. Mayor, 259  
Teléfonos: 968 80 08 72 - 968 80 05 70  
30820 ALCANTARILLA (Murcia)



*Orgánicos Sangonera S.L.*

Avenida Lorca, 110  
30835 Sangonera la Seca  
Murcia

# SUPERMERCADO



**madrugas**

C/. De la Cruz, 1 - Telf. 868 91 60 88  
ALCANTARILLA (Murcia)  
[www.madrugas.es](http://www.madrugas.es)

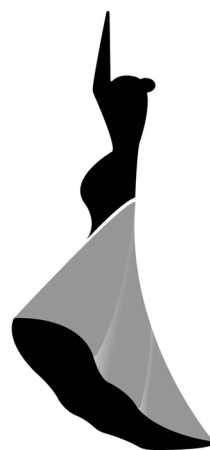
José Sandoval Fernández

Plaza de Santa Gertrudis  
Teléfono: 968 22 28 66  
30001 MURCIA

ROPA DE  HOMBRE

**D'a Vinci**

Leonardo de Vinci



**CARMEN ROMERO**  
ACADEMIA DE BAILE

## AFADE ESTRENA NUEVO VEHÍCULO PARA SU SERVICIO DE TRANSPORTE



Desde Diciembre de 2018, AFade-Alcantarilla cuenta con un nuevo vehículo para su servicio de transporte.

Este vehículo supone una importante mejora para el Servicio de Transporte del Centro de Día de AFade, ya que gracias a él, se va a mejorar la capacidad de atención y la versatilidad de este servicio, lo que se traduce en que un mayor número de personas van a poder acceder al Centro de Día de AFade, beneficiándose de lo que este recurso les ofrece para mejorar su calidad de vida y bienestar.

El vehículo ha sido adquirido y equipado gracias a una cuádruple alianza, ya que en su financiación han participado el **Excmo. Ayto. de Alcantarilla**, **En-Acción Bankia** y **Fundación Cajamurcia**, la **Dirección General de Transportes, Costas y Puertos de la CARM** y la propia AFade-Alcantarilla; además, su rotulación ha sido donada por **fotoorla.es** y **E-Digital**.

Desde aquí AFade-Alcantarilla quiere mostrar su agradecimiento a estas tres administraciones y organizaciones por su compromiso en la atención y cuidado del colectivo de personas afectadas por Alzheimer y otros tipos de demencias, y por el apoyo ofrecido a nuestra entidad en su lucha por la dignidad de este colectivo tan vulnerable.



### MEMORIA ACTIVIDADES AFADE 2018

- **Programa de Información, Orientación y Asesoramiento:** Desarrollado por el Trabajador Social de la Asociación, y dirigido a todas aquellas personas que acudan a realizar cualquier tipo de consulta en relación a nuestro ámbito de atención e intervención.
- **Programa de Atención Psicológica:** Dirigido a enfermos y familiares, tanto para orientar como para intervenir a nivel psicológico y conductual cuando así sea solicitado por los familiares, o lo consideren oportuno los profesionales de la entidad.
- **Jornadas de Formación para Voluntarios, Familiares y Estudiantes:** Desarrollado con la intención de acercar los conocimientos sobre la enfermedad de Alzheimer, sus tratamientos y los recursos existentes para abordarla, tanto a familiares, como voluntarios, así como estudiantes y cualquier otra persona interesada.
- **Actividades Benéficas y de Sensibilización y Concienciación:** Estas actividades son desarrolladas con el objetivo de concienciar y sensibilizar a la opinión pública sobre la problemática social de la enfermedad de Alzheimer. Además, se realizan distintas actividades con el fin de obtener fondos para continuar financiando los servicios que AFADE ofrece. Cuentan con el apoyo de la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades.
- **Participación en diferentes estudios e investigaciones:** A lo largo del año 2018, AFADE-Alcantarilla ha colaborado con diferentes entidades e investigadores, en el desarrollo de estudios que nos ayudan a conocer más sobre la enfermedad de Alzheimer, con el fin de mejorar la calidad de vida de todas las personas afectadas por esta patología.
- **Servicio de Fisioterapia a Domicilio:** Este servicio es llevado a cabo con la intención de poder atender a nivel físico y fisioterapéutico, a aquellas personas que bien, por el propio momento de evolución de la enfermedad, bien por sus condiciones socio-familiares, no pueden acudir al Centro a recibirlo. Cuenta con el apoyo del Servicio Murciano de Salud.
- **Servicio de Estancias Diurnas especializado en el tratamiento de personas con enfermedad de Alzheimer y otras Demencias:** El objetivo de este centro es ofrecer una atención terapéutica, especializada e integral, para ralentizar los efectos negativos de la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencias, trabajando por lograr las mayores cotas de bienestar y calidad de vida posibles tanto en las personas que padecen directamente la enfermedad, como sus familiares y cuidadores principales. Dentro de Este Servicio, se desarrollan las siguientes actividades y terapias:
  - Programa de Estimulación Cognitiva.
  - Programa de Atención Física-Fisioterapéutica.
  - Programa de Terapias Naturales.
  - Talleres Terapéuticos y Ocupacionales:
    - ◆ Musicoterapia
    - ◆ Cocina
    - ◆ Debate
    - ◆ Video/Cuento-Forum
    - ◆ Arteterapia
    - ◆ Estimulación Sensorial
    - ◆ Ludoterapia
    - ◆ Mantenimiento AVD's
    - ◆ Reciclaje
  - Programa de Atención Sanitaria.
  - Programa de Atención Social.
  - Actividades socio-culturales.
  - Comedor.
  - Transporte.
  - Podología.
  - Peluquería.
  - Baños Geriátricos.
  - Etc.
- **Programa de Voluntariado:** Este programa se encuentra abierto a toda aquella persona que desee colaborar, de forma desinteresada, con AFADE-Alcantarilla.

Los voluntarios, en función del perfil y formación que presenten, participan en las actividades de la asociación, apoyando a los distintos profesionales en la atención a la personas, tanto en el centro de estancias diurnas, como en los domicilios. Además, apoyan en la realización de actividades de sensibilización y concienciación, así como en aquellas desarrolladas para la captación de fondos. Los voluntarios de AFADE-Alcantarilla, antes de comenzar su labor, reciben una pequeña, pero precisa, formación, que les ayuda a desarrollar su papel de forma efectiva.
- **Aula de Encuentro de Familiares y Cuidadores:** Este servicio se dirige fundamentalmente, a familiares y cuidadores de personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencias. Se trata de un espacio dinámico y participativo, en el que familiares y cuidadores adquieren protagonismo absoluto, teniendo este espacio distintas finalidades, para adaptarse así, a las necesidades y demandas que éstos manifiestan. Así, funciona como espacio de formación, autoayuda, ocio y tiempo libre, etc.
- **Proyecto de Ludoteca Intergeneracional:** Con este proyecto se persigue dinamizar la relación social entre generaciones, creando un espacio de encuentro que contribuya al acercamiento, respeto y dignificación de las diferentes etapas de la vida, donde niños y mayores comparten experiencias, valores y habilidades.



## AFADE en imágenes. Memoria de Actividades



Gala MQC (Marzo 2018)



Visita Alumnos Ayuda a Domicilio UCOMUR (Marzo 2018)



Celebración del Bando de la Huerta en el CED de AFADE (Abril 2018)



Salidas a la Naturaleza-Aguá Salá (Abril 2018)



Taller de Arteterapia en el CED de AFADE (Abril 2018)



Visita al Centro Fundown de Valle Perdido (Abril 2018)



Taller de Reminiscencia en el CED de AFADE (Mayo 2018)



XIV Marcha Solidaria (Mayo 2018)



## AFADE en imágenes. Memoria de Actividades



Taller de AVD's-Vestido en el CED de AFADE (Mayo 2018)



Taller Ponme Guap@ en el CED de AFADE (Junio 2018)



Actividades en el Patio del CED de AFADE (Junio 2018)



Taller de Reciclaje en el CED de AFADE (Junio 2018)



Reconocimiento a los Alumn@s de Samaniego (Junio 2018)



Gerontogimnasia en el CED de AFADE (Julio 2018)



Taller de Cocina Creativa en el CED de AFADE (Julio 2018)



Jornada de Puertas Abiertas CED de AFADE (Septiembre 2018)



## AFADE en imágenes. Memoria de Actividades



Jornada de Puertas Abiertas CED de AFADE (Septiembre 2018)



Día Mundial del Alzheimer (Septiembre 2018)



Gala de Danza Mª Academia Mª Dolores Riquelme (Septiembre 2018)



Taller de Expresión Corporal (Octubre 2018)



XVIII Cena Benéfica AFADE (Octubre 2018)



Convivencia Intergeneracional CEE Eusebio Mtnéz. (Octubre 2018)



Salidas-Pic Nic con usuarios del CED de AFADE (Octubre 2018)



Taller de Dactilopintura en el CED de AFADE (Noviembre 2018)



## AFADE en imágenes. Memoria de Actividades



Gala de Danza Academia D'Danzas Carmen (Noviembre 2018)



Taller Cine-Cuento Forum en el CED de AFADE (Noviembre 2018)



Taller de Psicomotricidad Fina (Noviembre 2018)



Concierto Benéfico Academia Asun Asensio (Diciembre 2018)



Taller de Danzaterapia en el CED de AFADE (Diciembre 2018)



Donación Rotulación nuevo vehículo (Diciembre 2018)



Celebración del Día de la Paz y la No Violencia CED AFADE (Enero 2019)



Participación II Semana de la Psicología (Febrero 2019)

## ACTIVIDADES Y EVENTOS AFADE 2019

- **Gala Benéfica de Danza, Academia Carmen Romero.** 22 de Febrero de 2019. Centro Cultural Infanta Elena (Alcantarilla).
- **Gala Benéfica Mira quien Canta,** a cargo de profesionales y amigos de AFADE. 5 de Abril de 2019. Centro Cultural Infanta Elena (Alcantarilla).
- **Curso de formación de Voluntarios** (en colaboración con la Universidad de Murcia) 9-10 de Abril de 2019. C.E.D. AFADE-Alcantarilla.
- **Mesas Petitorias e Informativas,** con motivo del Día Mundial del Alzheimer (21 de Septiembre). 18 Septiembre de 2019, Calle Mayor (Alcantarilla).
- **Día Puertas Abiertas:** 20 Septiembre de 2019. Día Mundial del Alzheimer. C.E.D. AFADE-Alcantarilla.
- **Gala Benéfica de Danza, Academia M<sup>a</sup> Dolores Riquelme.** 20 de Septiembre 2019. Centro Cultural Infanta Elena.
- **Misa Huertana en Memoria de los Difuntos por la Enfermedad.** 22 de Septiembre de 2019. Parroquia Nstra. Sra. de la Asunción. (Alcantarilla).
- **VI Ruta Senderista Solidaria de AFADE.** 22 Septiembre de 2019. Lugar por determinar.
- **XIX Comida Benéfica Día Mundial.** Domingo 6 de octubre de 2019. Hotel-Restaurante La Paz. (Sangonera la Seca).
- **Gala Benéfica, Academia Carmen Bernal.** 15 Noviembre de 2019. Centro Cultural Infante Elena (Alcantarilla).
- **Concierto de Navidad Asunción Asensio.** 21 de Diciembre de 2019. Centro Cultural Infanta Elena. (Alcantarilla).

*Para recibir más información sobre estos eventos, estaremos encantados de atenderle en el **968895918** o en nuestras oficinas.*

## AGRADECIMIENTO A LOS VOLUNTARI@S DE AFADE-ALCANTARILLA

Una año más, usuarios, familiares, junta directiva y profesionales de AFADE-Alcantarilla queremos dedicar unas líneas para agradecer la labor de cada un@ de nuestro@s voluntari@s. Mil gracias por vuestra labor desinteresada, vosotros sois verdadero ejemplo para nuestra sociedad!!!





**Grupo Logístico Barquero**

**TRANSPORTE NACIONAL**

trafico@transportesbarquero.com

**Barquero Logística S.L.**

C/ Perito agrícola Juan López, s/n. 30820, Alcantarilla (Murcia)

Tlf.: 696 427 136 - 696 427 138

**Bosch Car Service**



**Bayona y Marín**

C/ Alcalde José Pérez García, 6 y 8  
30820 ALCANTARILLA (Murcia)  
Tel.: 968 894 244 Fax 968 893 927  
E- mail : bayomar@bosch-bcs.com  
bayomar-admin@bosch-bcs.com

- Inyección de Gasolina
- Inyección Diesel
- Electricidad / Electrónica
- Encendido
- Chapa y Pintura
- Frenos, ABS ,ESP
- Mecánica de Mantenimiento
- Mecánica de Motor
- Sistemas de Refrigeración
- Aire Acondicionado

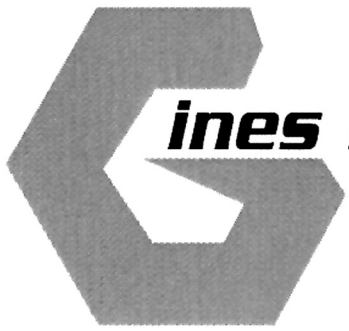


**Karina**  
*Aceitunas y Fecurtidos  
tradicionales*

Telf.: +34 968 801 820  
Telf.: +34 968 895 384  
Fax: +34 968 898 483

Camino de la Silla 3ª fase  
Apartado de correos 158  
30820 Alcantarilla (Murcia)

**MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN Y HERRAMIENTAS**



**ines Mayor Gil**

Avda. de Lorca, 69 - 30835 Sangonera la Seca (Murcia)  
Telf.: 968 809 221 - Móvil: 610 526 105

## **AFADE-ALCANTARILLA MANTIENE SU COLABORACIÓN CON EL INSTITUTO MURCIANO DE ACCIÓN SOCIAL (IMAS)**

**IMas** instituto murciano  
de acción social



Un año más, AFADE-Alcantarilla mantiene el concierto de plazas de su centro terapéutico de estancias diurnas con la Dirección Gerencial del IMAS, mediante el cual, dispone de 33 plazas públicas a las que cualquier ciudadano en situación de dependencia de la Región de Murcia, puede disfrutar, siendo estas plazas financiadas por la Comunidad Autónoma.

Este año 2019 AFADE-Alcantarilla espera que se amplíe este concierto social, de manera que se incremente el número de plazas públicas en su centro terapéutico de estancias diurnas, lo que sin duda contribuirá a una reducción de las listas de espera y a una mejora generalizada de la atención ofrecida a las personas dependientes afectadas por Alzheimer y otras demencias en la Región de Murcia.

Desde aquí, AFADE-Alcantarilla y todas las personas que componen la asociación, desean dar las gracias al IMAS y a la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia por la confianza mostrada, poniéndose además, a disposición de cualquier ciudadano de nuestra Región que desee conocer más sobre estas plazas públicas disponibles en el Centro Terapéutico de Estancias Diurnas especializado en la atención de personas con Alzheimer y otros tipos de Demencias.



Para recibir más información al respecto, dirígete sin ningún compromiso a las oficinas de AFADE-Alcantarilla (C/Carmen, nº 23, 30820, Alcantarilla), o llama al 968895918.



## FRUTERÍA PEDRO Y NOELIA



Plaza Abastos Campoamor  
30820 ALCANTARILLA (Murcia)

# YOLO

C/ Perú, s/n. Parcela 5/1A. 1º Pta. 5  
Complejo FORUM - Pol. Ind. Oeste  
30820 Alcantarilla (Murcia)

Teléf. 868 94 90 82  
info@yolo750.com  
www.yolo750.com

 *Asunción Asensio*  
*Academia de música*



## BOY CHICO

BOUTIQUE INFANTIL - JUVENIL  
ALCANTARILLA • 968 808 823



C/. Mayor, 22  
30820 ALCANTARILLA (Murcia)  
Teléfono 968 891 145 - Fax 968 893 745

  
**PROQUICEL**  
ProquicelHigiene S.L.

*Higiene Industrial, Hostelería,  
Industria, colectividades, etc.*

- Productos químicos • Celulosas
- Complementos (para baño)
- Vasos y envases de Plástico
- Productos de Limpieza en general

info@proquicelhigiene.com  
C/ Enrique IV, nave 4  
30835 Sangonera la Seca

Tel. y Fax:  
**968 89 25 79** Móvil: **629 514 819**




C/ Alcalde Clemente García - Parcela 24/14 - Pol. Ind. Oeste  
30169 SAN GINÉS (MURCIA)  
Telf. y Fax: 968 889 850  
Mail: info@friomunoz.com • [www.friomunoz.es](http://www.friomunoz.es)

Hola soy María, T.O de AFADE y para mi es un orgullo poder trabajar con estas personas tan especiales, cada día te llevas un regalo de AFADE, un gesto divertido, una caricia, un abrazo, un gracias ... se recibe mucho más de lo que se da.

Además nuestros usuarios son un gran ejemplo de superación, esforzándose por ser capaces de desenvolverse en muchos aspectos de la vida cotidiana. Es muy importante permitirles que sigan siendo ellos mismos mientras sean autosuficientes y no cometer el error de adelantarles la dependencia "lo importante no es lo que se hace, sino lo que se deja de hacer".

Al mismo tiempo tenemos que tener en cuenta que solo se puede mantener algo que ya se tiene, no se puede estimular algo que no se posee y también las preferencias de la persona antes de elegir cualquier actividad.

Tampoco debemos olvidar que ofrecerle confianza le ayudará a afrontar la actividad con más empeño y alegría.

Por último animar a todas las familias de enfermos de Alzheimer a que pidan ayuda desde el principio para entender la enfermedad y aprender a cuidar de su familiar y a cuidarse ellos mismos.

"A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota" (Teresa de Calcuta).



MARÍA RABASCO ROBLES  
Terapeuta Ocupacional de AFADE

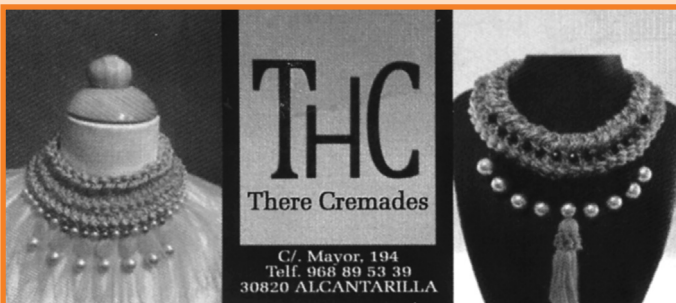
Recuerdo el primer día que entre a trabajar en AFADE-Alcantarilla, estaba emocionada, no solo por el hecho de comenzar mi camino laboral, también por motivos personales.

Creo que todos los que trabajamos aquí hemos tenido contacto antes o después con personas que padecen la enfermedad del Alzheimer, tratándose bien de familiares o personas cercanas. En mi caso, viví esta experiencia con mi abuela Salud. Yo era muy joven cuando mi abuela padeció Alzheimer pero recuerdo muy bien cada fase que tuvo que atravesar, cada sufrimiento, los momentos de desesperación e impotencia de mi familia, la última etapa del proceso cuando todo era tan irreversible, tanto que dolía como nunca había dolido nada hasta ese momento. Como decimos aquí, el Alzheimer es una enfermedad que afecta al cerebro del enfermo y al corazón de las personas cercanas, y qué verdad es. En ese momento recuerdo que AFADE-Alcantarilla fue un gran apoyo para mi familia y para mi abuela y desde el primer día quería devolver tanto apoyo y cariño recibido.

Hoy sigo teniendo la misma sensación que el primer día, no solo estoy creciendo como profesional y como persona, también siento que estoy aportando mi granito de arena junto con mis compañeros, yendo todos a una con un único objetivo: Luchar por la calidad de vida de los enfermos de Alzheimer y también de sus familias, tal y como en su momento esta Asociación lo hizo por mi abuela y mi familia.



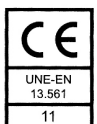
M<sup>a</sup> CARMEN SANDOVAL PÉREZ  
Administrativa de AFADE



C/. Mayor, 194  
Telf. 968 89 53 39  
30820 ALCANTARILLA



**Juan Gea**  
**TOLDOS Y LONAS**



**FABRICACIÓN E INSTALACIÓN DE TOLDOS ELECTRICOS,  
AUTOMATICOS Y CORREDEROS, CAPOTAS EN GENERAL,  
LONAS DE TODO TIPO Y CUBRE-PISCINAS**

C/. Mayor, 173 - Telf. y Fax: 968 80 08 73  
30820 ALCANTARILLA (Murcia)

[www.juangea.es](http://www.juangea.es) • [juangea@juangea.es](mailto:juangea@juangea.es)





Maestro Josefina Lozano Pinar, 1  
30820 ALCANTARILLA, Murcia  
M: 649 148 687  
T: 968 80 00 00 - F: 968 80 00 00  
E: info@gloriacerveceros.com



gloriacerveceros.com

**ARTESANOS**



**CARNICEROS**

CARNICERIA - CHARCUTERIA

**SABINO**

AUTORIZACIÓN SANITARIA 0052307

ESPECIALIDAD EN TERNERA, CABRITO Y CORDERO LECHAL  
"EMBUTIDOS CASEROS"

**Encargos: 968 800 438**

C/ Mayor, 131  
ALCANTARILLA (Murcia)

**Asistencia 24h**

**902 197 616**

Servicios a compañías  
y particulares



**La Merced**  
servicios funerarios

40 años dedicados a la  
prestación de servicios  
funerarios

Traslados  
Incineraciones  
Seguros

Avenida Martínez Campos, 15. Alcantarilla (Murcia) 968 802 073  
Calle Juan Garrigos, P3, P.I. Vistabella. Librilla (Murcia)

[www.funerialamerced.es](http://www.funerialamerced.es)

**CERVECERÍA**

*el esquinazo*



**Plaza Adolfo Suárez  
Telf. 868 959 003  
ALCANTARILLA**

**helvetia**

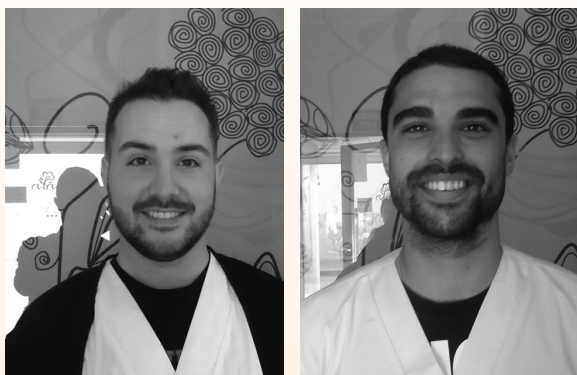
**Tu aseguradora suiza.**

**Antonio Jiménez Marín**

Agente de Seguros Exclusivo  
Nº de Registro Mediadores CO1577431818Y

**Helvetia Seguros**

Avda. Real Academia de Medicina 3 - entresuelo, 30009 Murcia  
Tel.: +34 968 935 205, Móvil: +34 610 701 005  
anjima\_28@hotmail.com, [www.helvetia.es](http://www.helvetia.es)



Hola a todos.

Somos Nacho y Kike, fisioterapeutas de Afade. Tenemos la suerte de poder contaros nuestra experiencia en este centro, para que podáis tener una visión más completa de como los fisioterapeutas trabajamos en la enfermedad de Alzheimer.

Para comenzar, hemos de decir, que lo más importante que se tiene en cuenta en este centro es al usuario y sobre todo el respeto y el cariño que día tras días les transmitimos para que estén lo más a gusto posible.

Es por ellos por lo que hacemos todo esto, al igual, que para ayudar a sus familiares que tanto lo necesitan, ya que por desgracia es una enfermedad difícil de sobrellevar.

En cuanto a la función de los fisioterapeutas en el Alzheimer, destacar que nos basamos en evitar el avance de la enfermedad a través del ejercicio con sesiones grupales de gerontogimnasia. Sin embargo, es importante saber que la enfermedad puede manifestarse de manera muy diferente, por ello también realizamos sesiones individuales para poder tener un seguimiento más específico de cada usuario.

Pero todo esto, es la teoría, la práctica es muy diferente. La empatía, el cariño, la simpatía, el amor hacia los usuarios es imprescindible a la hora de tratar con ellos a la vez que realizamos nuestras sesiones. Ellos se lo merecen y ellos lo necesitan.

NACHO BERMEJO Y ENRIQUE PIÑERO  
*Fisioterapeutas de AFADE*



C/. Alas de Plata, 16 Bajo  
30835 Sangonera la Seca (Murcia)  
**Telf. 968 895 266 - 620 261 883**



**Francis car**  
**Automoción**

Francisco José González

**Taller multimarca de Mecánica, electricidad,  
diagnosis electrónica, frenos, embragues,  
correas de distribución, climatizadores**

C/. Perú, Parc. 6/1 - Pol. Ind. Oeste  
30820 ALCANTARILLA (Murcia)

**Telf. 609 57 15 37**

franciscarutomocion@hotmail.com



Todo comenzó una mañana de verano, cuando de repente llamaron a la puerta de la casa de mi abuela, ella salió al portal para ver quién era, y sólo encontró una escoba. Mi abuela preguntó a las vecinas si la escoba era de alguna o si sabían de quién podía ser, pero nadie supo nada. Así que mi abuela finalmente decidió quedársela y cada mañana barría la puerta de su casa contenta con su nueva escoba. A medida que pasaban los meses, los vecinos le comunicaron a mi padre que la abuela se pasaba horas limpiando con la escoba el portal de su casa y que se detenía mucho tiempo fijándose en el suelo ... Una vez mi abuela me confesó por qué miraba al suelo, en él se quedaba contemplando los recuerdos de su vida que pasaban como imágenes proyectadas en blanco y negro y desaparecían con el polvo de la calzada y que éstas nunca volvían.

Barrió tanto que se llevó todos sus recuerdos, su historia, su personalidad, su vitalidad, su comunicación, el rostro de sus seres queridos, su conciencia y su funcionalidad...

La escoba barrió toda la memoria de mi abuela, pero no pudo borrar la conexión entre ella y yo, sus canciones favoritas, su apreciación por las pequeñas cosas, su forma de ser, su generosidad, su amor, su felicidad y sobre todo esa sonrisa que nos regalaba todos los días y nos transmitía el mensaje más importante que no debemos de olvidar, VIVIR.

Estando en Afade, nadie me dijo que iba a cambiar como persona, todas las mañanas te reciben con una sonrisa enorme y con todo el cariño. Te van contagiando toda su alegría y visión positiva de la vida, que hacen que continuamente estés de buen humor y con la autoestima alta. Me siento que formo parte de una familia en la que convivimos día tras día, en la que desprenden energía positiva y te enrollan de magia. Un vínculo tan especial que te cambia completamente como persona.

A nivel profesional, es un feedback; todos aprendemos del uno al otro; constantemente me voy a casa con algo aprendido, gracias a sus vivencias, experiencias, sabidurías, reflexiones y sus consejos, son unos luchadores y un ejemplo a seguir.

AINOA PÉREZ VARGAS  
*Integradora Social de AFADE*



# MedicalCañada

suministros médicos



C/. Júbilo, s/n. Nave C6 • 30169 Pol. Ind. Oeste. San Ginés. Murcia  
Telf.: +34 968 80 18 35 • Fax: +34 968 82 64 15  
[www.medicalcanada.es](http://www.medicalcanada.es)

# INSEL S. C. L.

## Instalaciones Eléctricas

C/. Teruel, 13 bajo • Telf.: 968 801 476 • Fax: 968 801 476

E-mail: insel.scl@terra.es

AUTORECAMBIOS **GIMO-SUR**  
**ALCANTARILLA**



C/. Ángel Palazón Cerón, 9 - Bajo - Edif. de las Tejas  
30820 ALCANTARILLA (Murcia)

Telf.: 968 892 912 - Fax: 968 898 249

E-mail: alcantarilla@gimosur.com

**Driver**<sup>®</sup>  
Neumáticos y Servicios



**NEUMÁTICOS MARÍA HERNÁNDEZ, S.L.**

Vda. de Matías Guzmán

Avenida Príncipe, 43 - 30820 ALCANTARILLA (Murcia)

Teléfono: 968 80 17 31 - neumaher@grupo-driver.com

# Pilar Molina

MODA Y COMPLEMENTOS

*Moda es lo  
que compras,  
Estilo es lo  
que haces con ella.*

C/. Estación, 8-Bajo  
Telf. 868 919 595

**30500 MOLINA DE SEGURA (Murcia)**



### PROTEGIENDO Y RESPETANDO LA DIGNIDAD DE LAS PERSONAS AFECTADAS POR ALZHEIMER

Una de las consecuencias más frecuentes en la evolución de la enfermedad de Alzheimer, es la pérdida progresiva de la capacidad de autogobierno, entendiendo el autogobierno como la autonomía suficiente para dirigir nuestra vida y tomar las decisiones más adecuadas y satisfactorias para nosotros.

A menudo, me encuentro con familiares de personas afectadas por esta enfermedad, que se sienten en una verdadera encrucijada cuando deben comenzar a tomar decisiones por su familiar enfermo, cuando éste ya no puede hacerlo por sí mismo, mucho más, cuando se plantean su incapacitación legal. Experimentan sentimientos y emociones como tristeza, dolor, miedo, incompreensión, vergüenza, etc, todo ello provocado por ese pensamiento, casi siempre desacertado, de que, haciéndolo, limitan o despojan de su personalidad o dignidad, a la persona enferma.

A todos ellos y ellas, desde aquí quiero ofrecerles un poco de consuelo, al decirles que la incapacitación judicial, o cualquier otra medida de protección legal, no son otra cosa que formas para defender y preservar el bienestar de la persona presuntamente incapaz.

Existe además, un modo de actuar muy sencillo y que nos ayuda a conservar, cuando decidimos o actuamos por ella, esa esencia única que caracteriza a cada persona: pararnos a pensar un momento en cómo era/es, reflexionando realmente, sobre qué decisión tomaría ella, y respetarla; de esta manera, evitaremos imponer nuestro criterio, manteniendo siempre viva, y a pesar de la enfermedad, la identidad y la dignidad de la persona.

Un fuerte abrazo familiares!!!



RUBÉN CARRIÓN MARTÍN  
Trabajador Social de AFADE



## EXPOSICIÓN Y VENTA EN ALUMINIO

TALLER: 676 68 65 31 • TIENDA: 686 14 46 36

30820 ALCANTARILLA (Murcia)



Autovía del Mediterráneo - Salida 647  
SANGONERA LA SECA (Murcia)  
Teléfs. 968 80 13 37 - 968 89 15 29



Hotel \*\*\* Restaurante  
**La Paz**





### “Podrán olvidar todo, menos su capacidad para amar y ser amado”

Como cada año, los auxiliares de Afade, queremos aportar nuestro granito de arena expresando nuestro cariño con unas palabras

y además, que conozcáis como es nuestro día a día con vuestros familiares. Somos conscientes de que es una enfermedad difícil, en la que se necesita mucha comprensión, cariño, e infinita paciencia; Por eso queremos que seáis conscientes de que todo eso lo tienen aquí, en AFADE. Nuestro objetivo principal son ellos, los usuarios, son el motivo por el que estamos aquí y por lo que este centro se creó. Otro de nuestros objetivos sois vosotros, sus familiares. Por desgracia, sabemos que es una enfermedad extremadamente difícil de sobrellevar, pero queremos que sepáis que nos tenéis a vuestra disposición para todo lo que necesitéis, ya que, al igual que vosotros, estamos con ellos día a día y sabemos lo que se siente.

Por otra parte, sabemos que es tarea difícil traerlos a un Centro, día tras día. Siempre está la incertidumbre de saber cómo estarán, bien o mal. Por ello, os queremos decir que no tenéis que preocuparos, que podéis estar absolutamente tranquilos, ya que no podrían estar en un centro mejor. La atención y el cuidado que se le presta en AFADE son inmejorables. Aun así, nuestra misión es mejorar lo inmejorable, por ellos, ese es nuestro principal objetivo.

M<sup>a</sup> LUISA, M<sup>a</sup> JOSÉ, CARMEN, SORAYA Y VANESSA  
*Auxiliares de AFADE*

## NOTICIAS BREVES

### ¿CÓMO CAMBIA EL CEREBRO ANTES DEL ALZHEIMER?

Un estudio constata que las alteraciones neuropatológicas empiezan "mucho antes" de la aparición de los síntomas clínicos y "años antes" del diagnóstico clínico. En los afectados por esta patología se produce una "atrofia temprana" del hipocampo entre los 37 y los 39 años y de la amígdala entre los 40 y los 44 años.

*(Fuente: Revista NATURE)*

### NO TODO EL SUEÑO ES IGUAL A LA HORA DE LIMPIAR EL CEREBRO

Una nueva investigación muestra cómo la profundidad del sueño puede afectar a la capacidad de nuestro cerebro para eliminar de manera eficiente los desechos y las proteínas tóxicas. Debido a que el sueño a menudo se vuelve cada vez más liviano y más interrumpido a medida que envejecemos, el estudio refuerza y potencialmente explica los vínculos entre el envejecimiento, la falta de sueño y el mayor riesgo de enfermedad de Alzheimer.

*(Fuente: Science)*



# OIKOS - PRAXIS

## CONSULTORES PROFESIONALES, S.A.L.

**CAMPAÑA RENTA 2018**  
**CONFIE SU DECLARACION EN**  
**NUESTRA PROFESIONALIDAD**

C/ Mayor, 262 - Teléf. 968 80 50 01  
30820 ALCANTARILLA (Murcia)  
[www.oikospraxis.com](http://www.oikospraxis.com)

## FABRICA DE ESCAYOLA LOS MELLIZOS

Techos desmontables y decorativos

Tabiquería de pladú

Techos de pladú y escayola

Aislamientos acústicos y térmicos

Perfiles, herramientas y accesorios para escayola, yeso y pladú

968 80 16 76 C/Perito Agrícolas Juan Lopez Garcia 35

689 91 99 71 (espaldas clinica S. José) 30.820 Alcantarilla (Murcia)



**GABRIEL MARÍN**

Gabriel Marín Saura  
CORREDOR DE SEGUROS

C/ Mayor, 156 (Apartado 132)

Tel. y Fax: 968 80 53 54

30820 ALCANTARILLA (Murcia)



**Nuestras Legumbres**

Ctra. de Mazarrón, Km. 2 - 30120 El Palmar (Murcia)

Teléfonos: 968 88 10 98 / 968 88 12 66 - Fax: 968 88 63 74

e-mail: administracion@legumbresfuensantica.com

**EXTINTORES**

**SAYZÁN**



INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO DE SISTEMAS CONTRA INCENDIOS

Luis Cambres

Delegación Murcia

661 458 483

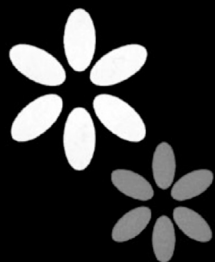
Sayzán Levante, s.l.

C/. Pablo Picasso, 40

Telf. 965 068 167

03204 Elche (Alicante)

delegacionmurcia@sayzan.com



Floristería  
**VANESSA**

Desde 1.980

Avda. Reyes Católicos, 91  
30820 ALCANTARILLA (Murcia)

[www.floristeriavanessa.com](http://www.floristeriavanessa.com) T. 968 803 901



## Restaurante - Bar - Cervecería **El Sol II**

ARROCES • TAPAS CASERAS  
CARNE A LA BRASA • MENÚS  
CELEBRACIONES

**Telf. 699 519 411**

Av. Reyes Católicos, 98  
30820 Alcantarilla (Murcia)

## CENTRO DE DÍA TERAPÉUTICO



**y especializado en Alzheimer y Demencias**  
**AFADe es:**

- Un recurso socio sanitario asistencial, donde se realizan actividades adaptadas para ralentizar el deterioro que provoca la enfermedad, y que permite a sus familiares desarrollar una vida social y laboral, dentro de unos límites más normales, proporcionando si es posible una mayor dignidad al enfermo y una mejor calidad de vida a sus familiares.

### HORARIO CENTRO DE DÍA:

- **De Lunes a Viernes:** de 9,00 a 18,00 h.  
(Horario continuado con comida y/o si lo prefiere hasta la 13,00 sin comida).

Con servicios adicionales de peluquería, podología y aseo personal.

**... Además: gerontogimnasia, estimulación cognitiva, taller de manualidades, reminiscencia, musicoterapia, paseos etc...**

C/. Carmen, 23  
(Frente Colegio Asunción)  
30820 ALCANTARILLA (Murcia)  
Teléf. y Fax: 968 89 59 18  
afade\_alcantarilla@hotmail.com  
www.afade.es

## DESEO SER SOCIO

Apellidos.....

Nombre.....

Calle.....

N.º.....Piso.....

Teléf.....

Localidad.....C.P.....

Provincia.....

N.I.F.....

Familiar de Enfermo de Demencia:

☐ Si ☐ No

Cuota de Socio.....

☐ Al semestre ☐ Al año

Autorizo al Banco/Caja, para que cargue hasta orden en contrario los recibos de AFADe, en mi cuenta.

Entidad Oficina DC N.º Cta.

Fecha..... Firma

DESEO REALIZAR UN DONATIVO

DE..... Euros.

Puedes hacerlo a través de la siguiente cuenta bancaria:

ES22 2038 3014 8760 0025 8877

Las donaciones desgravan en la declaración del IRPF un 25%.

PANADERÍA



PUCHE ABELLÁN

Camino de la Silla, 70  
Teléf. 968 80 18 49  
ALCANTARILLA

Caresse

CENTRO DE ESTETICA Y SALUD  
UNISEX

Lola Pérez Hernández

Esteticista

C/Poeta García Lorca,30  
Alcantarilla

Telf.Salón: 968 89 36 83  
Móvil 600 49 48 09

lolacaresse92@gmail.com  
www.centroesteticacaresse.com



## NOTICIAS BREVES

### LA PROGRESIÓN DE LOS SIGNOS DE ALZHEIMER ES CASI EL DOBLE DE RÁPIDA EN DIABÉTICOS NO TRATADOS

Psicólogos de la Universidad del Sur de California (Estados Unidos) han demostrado que los pacientes con diabetes tipo 2 no tratada desarrollan signos de la enfermedad de Alzheimer 1,6 veces más rápido que las personas que no tenían diabetes.

(Fuente: *Diabetes Care*)

### EL ALZHEIMER SE PODRÍA DIAGNOSTICAR POR LOS OJOS

Los niveles de proteínas amiloide-beta y tau, biomarcadores del alzhéimer, en el líquido ocular pueden ayudar a predecir precozmente esta enfermedad neurodegenerativa, según un estudio llevado a cabo por investigadores del Centro Médico de Boston.

(Fuente: *Journal of Alzheimer's Disease*)

### HACER DEPORTE AYUDA A DISMINUIR PÉRDIDAS CEREBRALES RELACIONADAS CON LA EDAD

Un equipo del Departamento de Fisiología de la Universitat de València e investigadores del Grupo de Investigación en envejecimiento y ejercicio físico de Incliva, ha publicado un nuevo estudio que determina cómo el ejercicio físico puede mitigar algunas de las pérdidas cerebrales asociadas a la edad y el envejecimiento. Los resultados de esta investigación revelan que el entrenamiento físico permite «modular» diversos factores participantes en la interferencia entre el músculo esquelético y el cerebro relacionados con la supervivencia neuronal.

(Fuente: *Scientific Reports*)

### LA ANSIEDAD DAÑA EL CEREBRO Y TRIPLICA EL RIESGO DE PADECER DEMENCIA

Las personas que padecen ansiedad tienen el triple de probabilidades de desarrollar una demencia como la enfermedad de Alzheimer. Así lo ha desvelado un estudio científico realizado en Zaragoza con una muestra de 4.057 personas a las que se hizo un seguimiento durante más de cuatro años.

(Fuente: *Universidad de Zaragoza*)

### LA FRAGILIDAD PODRÍA HACER A LOS MAYORES MÁS SUCEPTIBLES A LA DEMENCIA

Una nueva investigación publicada en la revista 'The Lancet Neurology' sugiere que la fragilidad hace que los adultos mayores sean más susceptibles a la demencia de Alzheimer y, además, modera los efectos de los cambios cerebrales relacionados con la demencia en los síntomas de la enfermedad.

(Fuente: *The Lancet Neurology*)



*Floristería*  
*Antonia 2*

C/. La Cruz, 2  
30820 ALCANTARILLA (Murcia)  
Teléf. 968 89 09 54

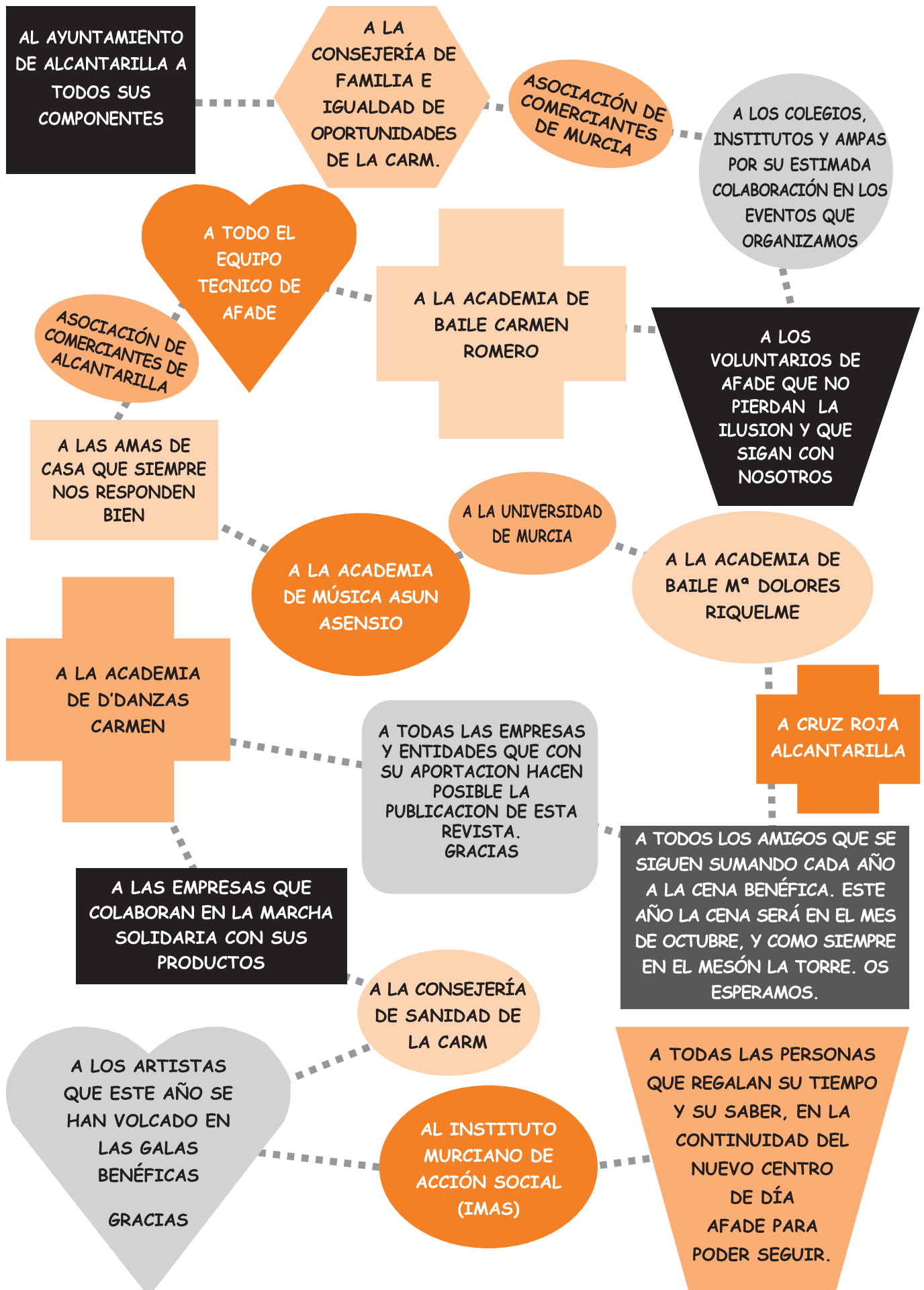


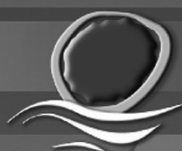
CENTRO PSICOLÓGICO Y  
LOGOPÉDICO

*Infantil y Adultos*

AURORA AULLÓ CARRILLO Y  
ANA LÓPEZ SANDOVAL  
PSICÓLOGAS Y LOGOPEDAS

C/ Cartagena, 23  
30820 ALCANTARILLA (Murcia)  
**Telf. 968 89 09 78**





**cajamar**

CAJA RURAL

**comprometidos contigo**  
**comprometidos con lo nuestro**



**"la Caixa"**

ALCANTARILLA - CAMPOAMOR

Mayor, 151 - 30820 Alcantarilla • Tel. 968 20 72 30 - 650 963 965 • Fax 968 89 82 44

En AFADe también se realizan colaboraciones con distintas entidades, subvencionando éstas parte de algunos de los proyectos que desarrolla AFADe. Así actualmente mantenemos acuerdos de colaboración con las siguientes:



**Región de Murcia**  
Consejería de Familia  
e Igualdad de Oportunidades



AYUNTAMIENTO DE  
ALCANTARILLA

UNIVERSIDAD DE  
MURCIA



**Región de Murcia**  
Consejería de Sanidad



☒ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

