





C/ Carmen, 23
30820 Alcantarilla - Tlf 968 89 59 18
afade_alcantarilla@hotmail.com
www.afade.es
facebook.com/afade.alcantarilla

Junta Directiva:

Presidenta: *Julia Fernández Sánchez*
Vicepresidenta: *Antonia Vicente Guzmán*
Secretaria: *Maribel Suárez Cubillana*
Tesorera: *Juani Riquelme Martínez*
Vocal: *M^a Dolores Martínez Marín*

Dirección y Coordinación: Julia Fernández Sánchez

Redacción e Información: AFADe

Colaboradores: Esther Sixto Valera
M^a Carmen Sandoval Pérez
Félix Moreno Jara

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

Editorial	3
Nuestras autoridades y el Alzheimer	5
Información de utilidad	10
AFADe en Imágenes.	
Memoria de actividades	16
Colaboración con el IMAS	23
Agradecimientos	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.

Hola de nuevo un año más, queridos amigos, socios, familiares, usuarios... Todos aquellos que nos estáis acompañando en la andadura de AFADE.

Este año me voy a centrar en la situación que estamos viviendo. Es un tiempo convulso, de incertidumbre, de sinsabores, pero sobre todo de mucha tristeza. Mucha tristeza por lo que está sucediendo con nuestros mayores, que también afecta a gente joven, evidentemente, pero que se ha cebado especialmente con nuestro colectivo.

Nosotros estamos trabajando por vosotros y para vosotros desde que empezamos nuestra actividad en enero de 1999. Sois el motor por el que AFADE sobrevive: superando muchas crisis, contratiempos, momentos difíciles... Pero tenemos la gran suerte de mantenernos, de seguir hacia delante, de no perder la ilusión, que es lo más importante, y de contar con la capacidad, el esfuerzo y el trabajo que están llevando a cabo todos los profesionales de nuestra asociación.

Yo desde estas páginas les quiero dar mi máxima gratitud, mi máxima fuerza. Yo soy la cabeza de la organización, pero detrás de mí hay una Junta Directiva que está igual de preocupada por toda la situación que estamos viviendo. Queremos transmitirles a todos los profesionales que vamos a volver pronto, que no decaigan, que sigan con la misma entereza, aunque haya días difíciles en los que el ánimo baje; pero desde la Junta Directiva queremos motivarles para que sigan manteniendo la alegría, la fuerza, y el optimismo en que vamos a volver, y lo haremos más fuertes. No nos cabe la menor duda.

Y a vosotros: familiares, usuarios, socios... Deciros que este tiempo en casa también habrá servido de reflexión, de valorar la importante labor que se hace en los centros de día, labor para cuidar, atender, estimular, fortalecer...

Quiero pensar y sentir que todos los profesionales que forman parte de AFADE saben que lo que estamos viviendo es una situación anómala que nadie desea y de la que nadie tiene culpa. Que entiendan todos y cada uno de ellos que lo que se está haciendo, se está haciendo de la mejor manera que sabemos, de la mejor manera que nos orientan a que lo hagamos. Esto tiene fecha de caducidad, no sabemos cuándo, pero la tiene, y todos volveremos a formar el gran equipo que somos: con la misma fuerza, el mismo ímpetu y la misma alegría que nos acompaña siempre.

Si AFADE se caracteriza por algo, es por ser muy exigente con sus profesionales, porque siempre pensamos en cómo nos gustaría que nos trataran a nosotros. Eso es lo que se inculca a todas las personas que trabajan en AFADE. Todos tenemos que tener la misma visión y criterio a la hora de intervenir con nuestros usuarios, poniéndonos siempre en la piel de cada uno de ellos, así como de sus familias. ¿Cómo nos gustaría que nos atendieran a nosotros, si un día, por cualquier circunstancia, perdemos la capacidad de saber quiénes somos, de reconocernos a nosotros mismos y reconocer a nuestro entorno? Pues así tenemos que atender a las personas que acuden a nuestro centro: una atención individualizada y personalizada, porque cada persona tiene un carácter, una historia, un contexto y unas necesidades diferentes, aunque la enfermedad sea la misma. Esto lo trabajamos y lo tenemos como prioridad en AFADE, y es una de las máximas que nos hacen ser un centro de referencia en la atención terapéutica especializada a personas con Alzheimer y otras demencias.

Muchísimas gracias por el entendimiento y la entereza a todos: familiares, usuarios, socios, profesionales, también organismos, que están haciendo todo lo que pueden por intentar salvar esta crisis y hacerlo de la mejor manera posible, nos ponemos en su situación, y tenemos la absoluta seguridad de que están intentando hacer lo mejor para nosotros y para toda la sociedad.

Os mando mucho ánimo, fuerza, alegría sobre todo, y optimismo, de ésta salimos seguro mucho más reforzados que cuando empezó. Un abrazo muy fuerte y deseamos, deseo con todo mi corazón, que el año que viene pueda escribir en esta página algo mucho más alegre y agradable.

Sigamos cuidando a quienes más lo necesitan. Hasta el próximo año. Muchísima fuerza y un beso muy grande.



JULIA FERNÁNDEZ SÁNCHEZ
Presidenta de AFADE

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



**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^a 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

Durante más de dos décadas, la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y Demencias de Alcantarilla (AFADE-Alcantarilla) se ha reafirmado como un referente a nivel regional en la atención y el apoyo al colectivo de personas afectado por unas dolencias que tienen un gran impacto social y sanitario.

Quienes integráis la gran familia de (AFADE-Alcantarilla) sois un ejemplo a seguir en cuanto a entrega, compromiso, eficacia, dedicación, responsabilidad, solidaridad y trabajo en beneficio de los demás; de aquellos que más os necesitan.

Estáis en primera línea de esa lucha que es de todos, del conjunto de la sociedad, y que debemos afrontar unidos, sin fisuras, con un objetivo común, para lo que resulta fundamental la labor de concienciación social y de información que lleváis a cabo, y que se suma a la desarrollada por el Gobierno regional y el resto de administraciones públicas.

Pero, por muchos recursos que dediquemos a la atención de estas dolencias, nunca podrán superar ni igualar en calidad y valor a la solidaridad de unas personas con otras. Y en eso, desde AFADE-Alcantarilla, nos dais lecciones a diario. Por cómo hacéis las cosas y todo lo que habéis logrado en estos últimos 21 años que debe servirnos de ejemplo.

La impagable labor de vuestro personal, de vuestros socios y voluntarios, ha propiciado que la calidad de vida de muchas personas mejore, y que todas ellas se sientan mejor atendidas, tanto quienes padecen estas dolencias como las de su entorno más cercano, gracias a iniciativas como la asistencia domiciliaria o la formación del personal que presta la atención a los pacientes.

No ha sido un camino fácil, y es aún mucho lo que nos queda por avanzar entre todos en lo que atañe al tratamiento y la investigación de dolencias como el Alzheimer.

Un año más, os reitero el agradecimiento de todos los murcianos por vuestra dedicación y esfuerzo, así como mi compromiso de seguir trabajando juntos, AFADE-Alcantarilla y Gobierno regional, para alcanzar nuevos y más ambiciosos objetivos en esa causa común para toda la sociedad como es la lucha contra el Alzheimer.

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)

Un año más nos damos cita en esta revista de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y Demencias (AFADE), que desde 1999 trabaja en nuestro municipio para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por esta enfermedad y de sus familiares. Esta publicación es signo de que AFADE está más viva que nunca y desarrolla cada año su trabajo con más apoyos.

La labor que realiza AFADE es valiosísima en nuestra ciudad. Gracias al Centro de Día que esta asociación gestiona se ofrece una atención personalizada y de gran calidad a todos los usuarios, con actividades y programas específicos para que los enfermos puedan tener la mejor vida posible. AFADE es un apoyo fundamental, una mano amiga cuando se afronta la enfermedad por primera vez y no se sabe dónde acudir.

La sociedad está cada vez más concienciada con la enfermedad del Alzheimer, de que se necesitan ayudas para continuar investigando y que esta "epidemia del siglo XXI", ligada en muchos casos al aumento de la esperanza de vida, tenga cada vez menos incidencia.

"#Evolución" fue el lema escogido para conmemorar el Día Mundial del Alzheimer, evento instituido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el objetivo de concienciar a la sociedad de que los tiempos cambian y esta enfermedad también evoluciona, así como el perfil de los enfermos. Esta patología ya afecta a más de 4,5 millones de personas en España, entre quienes la padecen directamente y sus familiares cuidadores, y a más de 18.000 personas, mayores de 65 años, en la Región de Murcia, por eso es necesario el apoyo de todos, por pequeño que sea, para poder invertir en residencias, centros de día e investigación. Bien lo saben los miembros de AFADE, que buscan incansables ayuda organizando gran cantidad de eventos como actos benéficos, galas, charlas, jornadas de puertas abiertas, su marcha solidaria y un gran número de actividades.

Pero no sólo necesitan atención las personas que ya padecen la enfermedad y sus familiares, es fundamental la prevención y el diagnóstico precoz, con el fin de iniciar el tratamiento lo antes posible y de poner freno al deterioro cognitivo.

En Alcantarilla, AFADE, su presidenta y todas las personas que lo forman son un ejemplo a seguir, por su perseverancia y por la capacidad de trabajo, por ello, un año más, os felicito y deseo que continuéis llevando a cabo vuestra labor con más fuerza que nunca.

Como dice Pascual Maragall en el emotivo documental "Bicicleta, cuchara, manzana", "No está escrito que esta enfermedad sea invencible".

JOAQUÍN BUENDÍA GÓMEZ
Alcalde-Presidente



MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN Y HERRAMIENTAS



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



www.labocatelia.com



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

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 • antoniodelcerro@grupojuvasa.com

AFADE puso en marcha en 2019 la Terapia Multisensorial, con la creación de una Sala Multisensorial o Snoezelen, y la formación de la terapeuta ocupacional, ofreciendo a los usuarios técnicas innovadoras que complementan las intervenciones tradicionales.

Con esta acción, AFADE continúa actualizando y mejorando la atención a sus usuarios, para seguir siendo un centro de referencia en el abordaje especializado de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias.



Josefa Lorente García

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



WWW.DELFIPELUQUEROS.COM

PELUQUEROS Y ESTILISTAS

C/ DOCTOR MARAÑÓN
BAJO 1, ALCANTARILLA
968 807 466

C/ REYES CATÓLICOS, 84
ALCANTARILLA, MURCIA
968 808 160

C/ SAN ANTONIO, 9 BAJO
MURCIA
968 219 473



ESTIMULACIÓN MULTISENSORIAL EN UN ESPACIO SNOEZELLEN

El concepto Snoezelen fue creado por Ad Verheul y Jan Hulsegge, en Holanda, en el año 1987. Todo empezó en el año 1974, cuando en un centro de personas con grave discapacidad intelectual se comenzó a trabajar la relajación con los usuarios. Fue así como empezó a gestarse el concepto Snoezelen, con el objetivo de facilitar sensaciones de bienestar a las personas con graves afectaciones, donde de una forma activa o pasiva pudiesen interaccionar con el otro. El origen de la palabra surge a partir de la contracción de dos palabras holandesas “snuffelen” y “doezelen” que, respectivamente, significan oler y dormir o relajarse.

Esta intervención pretende, por tanto, proporcionar a la persona la vivencia de experiencias agradables que fomenten su bienestar emocional y aumenten su nivel de relajación, a la vez que disminuya el nivel de conductas disruptivas y, en general, de sensaciones poco satisfactorias. Snoezelen se basa en la idea de que el mundo en el que vivimos está repleto de sensaciones producidas por la luz, el sonido, el olor, el gusto, el tacto... El entorno Snoezelen tiene como uno de sus objetivos potenciar los órganos sensoriales.

Las personas mayores con Alzheimer y otros tipos de demencia frecuentemente presentan un estado de agitación conductual a la vez que ciertas dificultades para expresar su estado emocional. Las investigaciones realizadas muestran en este sentido que los sentimientos de ansiedad y de tensión se pueden reducir tras la intervención en un espacio Snoezelen.

Para desarrollar este objetivo en un espacio Snoezelen se utilizan diversos aparatos, que a su vez pueden ser muy sencillos o muy sofisticados técnicamente. La finalidad ha de ser siempre la misma, el proporcionar a la persona experiencias sensoriales y personales a las que, debido a sus características, muchas personas no tienen acceso o éste es limitado.

En función del perfil de los sujetos, de los objetivos a trabajar y de las características del lugar donde se realice la intervención, se puede hablar entre otros de los siguientes aparatos:

- **Elementos táctiles:** es importante ofrecer la posibilidad de experimentar diferentes sensaciones táctiles en la persona. Se puede contar con fibras ópticas, elementos de texturas diferentes, sensaciones de temperaturas variadas, etc. La cama de agua con una temperatura adecuada sería el aparato principal del espacio Snoezelen. Proporciona a la vez estimulación táctil y vibratoria.

- **Elementos vibratorios:** la sensación vibratoria, muy ligada al sentido auditivo, es fundamental a la hora de trabajar estímulos sensoriales en un espacio Snoezelen. La colchoneta vibratoria o el Sound Box (caja de sonido), que transmite desde una plataforma en el suelo la vibración producida por la música, serían algunos de los aparatos que podría tener un espacio Snoezelen.

- **Elementos vestibulares:** la sensación vestibular es fundamental para bajar el tono muscular y promover la relajación en la persona. El aparato principal para potenciar este estado sería el ya mencionado colchón de agua.

- **Elementos visuales:** debido al ambiente especial que ha de ofrecer el espacio Snoezelen, los elementos visuales tienen una gran importancia para contribuir a crear una atmósfera agradable, un ambiente de paz y relajación. Algunos elementos visuales serían: bola de espejos giratoria, columna de burbujas con conmutador, el haz de fibras ópticas y el proyector de aceites, entre otros.

- **Elementos auditivos:** en este sentido la tranquilidad del espacio es vital. La voz de la persona que conduce la sesión ha de ser suave y agradable, y la música que se puede utilizar durante las sesiones ha de estar elegida especialmente y utilizarse con un volumen suave.

- **Elementos gustativos y olfativos:** es importante poder ofrecer una atmósfera con una ambientación olfativa suave y agradable. A la vez, se puede trabajar también el sentido del olfato ofreciendo a la persona la oportunidad de gozar de sensaciones gustativas satisfactorias.

En los últimos años la instalación de los espacios Snoezelen en diferentes países se está extendiendo a instituciones muy variadas, como pueden ser hospitales, centros residenciales y centros de día para personas con discapacidad intelectual y para personas mayores, centros infantiles, centros de maternidad y unidades de neonatos, clínicas del dolor, hospitales psiquiátricos, empresas, escuelas, etc.

En campos como la psicología, medicina, rehabilitación neurológica o fisioterapia, entre muchos otros, es importante considerar esta intervención como una opción más a tener en cuenta para abordar tratamientos en personas en las que se pretende mejorar su calidad de vida.

(Fuente: Revista Española sobre Discapacidad Intelectual SIGLO CERO. Autoras: María José Cid Rodríguez y Misericordia Camps Llauredó, Universidad Rovira i Virgili de Tarragona)

ESTRATEGIAS PARA MANTENER LA RUTINA DE LA PERSONA CON DEMENCIA EN EL DOMICILIO

Es fundamental ayudar a nuestro familiar con demencia a mantenerse ocupado en el domicilio, así como mantener sus hábitos y rutinas durante el mayor tiempo posible.

La participación en las **Actividades de la Vida Diaria** puede utilizarse como medio para estimular y propiciar mayor bienestar en la persona con demencia.

Los hábitos y rutinas diarias son comportamientos automáticos que se realizan en horarios regulares, son fijos y repetitivos. Ofrecen a nuestro familiar con demencia seguridad y predictibilidad.

- **Levantarse y acostarse siempre sobre la misma hora**, dejando cierta flexibilidad, puede ayudar a mantener los patrones de sueño y descanso nocturno: despertarle cuidadosamente, acompañado siempre de una orientación temporal (diciéndole en qué día estamos, mes, año y la hora) y espacial (que está en su habitación, la casa en la que se encuentra).
- **Establecer horarios de cuidado personal**, por ejemplo, asearse y vestirse tras desayunar y mantener esa rutina para que la persona pueda anticipar la actividad que va a hacer. Mantener la hora de la higiene personal: tanto si lo realiza en horario de mañana como de tarde.

¿Cómo podemos estimular en el baño?

1. Pedirle que nos ayude a preparar el baño (en función de sus capacidades) enumerando los objetos que hacen falta para la ducha.
 2. Hacerle participe de la actividad (que nos indique cuando está caliente el agua o que colabore en el enjabonado, aclarado y secado del cuerpo).
 3. Que identifique los diferentes elementos del baño, que ayude a recoger la ropa sucia, limpiar el baño, reponer el jabón y papel higiénico, ordenar armarios.
 4. Pedirle que se cepille los dientes, que se peine, se afeite o se hidrate la cara y el cuerpo.
- **Mantener una rutina de continencia**, recordar y ofrecer a la persona la necesidad de acudir al baño cada cierto tiempo, en función de las necesidades. Es recomendable cada dos horas para evitar pérdidas de orina.
 - **Realizar una rutina de actividad física por la mañana y por la tarde**, aunque sea sencilla, para evitar la inmovilidad y el exceso de sedentarismo.
 - **Proponer que ayude en la realización de tareas del hogar**: barrer, limpiar el polvo, hacer la cama, fregar los platos, secar cubiertos, poner la mesa, tender y doblar la ropa o planchar.
 - **Ofrecer actividad de su interés en momentos libres**: al conocer a la persona, sabemos qué puede hacer y qué actividades son significativas para ella. De esta manera favorecemos la conexión con el entorno y la ocupación del tiempo con tareas que siempre le hayan gustado: Hacer punto, ganchillo, coser, manualidades, colorear, jardinería (regar y cuidar las plantas), ver álbum de fotos, escuchar música, poner la radio, leer el periódico, ver revistas, leer un libro, hacer sopas de letras o crucigramas, juegos de tablero (parchís, oca, damas), dominó, cartas, bingo...
 - **Mantener los horarios estables de las comidas principales** y evitar comer en exceso entre horas.

¿Cómo podemos estimular en la cocina?

1. Recordar los pasos de una receta.
 2. Enumerar ingredientes de un plato determinado.
 3. Identificar y/o denominar utensilios de la cocina (cubiertos, platos, vasos, comida, electrodomésticos...)
 4. Pedirle colaboración en la elaboración de las comidas (pelar patatas, lavar verdura, picar alimentos, pelar fruta, batir huevos, prepararse el desayuno...)
 5. Separar diferentes legumbres, tipos de pasta...
 6. Doblar servilletas.
 7. Colocar la loza del lavavajillas en sus respectivos armarios.
- **Evitar las siestas de larga duración** para conciliar mejor el sueño por la noche.
 - **Mantener la hora de la cena**, evitando tomar demasiado líquido por la tarde-noche (esto ayudará a que la persona no se levante al baño durante la noche).
 - **Es importante cuidar los valores, creencias y la espiritualidad de la persona** en estos momentos. Hablar y preguntar para saber cómo se siente, ofrecer recursos a su alcance para que pueda rezar si está acostumbrado a hacerlo, ofrecer misa televisada, etc.

Es prioritario dejar a la persona “hacer todo lo que pueda”, dándole todo el tiempo que requiera, favoreciendo su supervisión y ofreciendo la ayuda que necesite para evitar su frustración. En este sentido, es importante considerarnos como *acompañantes* no como *asistentes*. Si ofrecemos esta posibilidad, la persona puede sentirse mejor al poder colaborar en su autocuidado y en el cuidado del hogar.

Involucrar a la propia persona en las actividades cotidianas es un recurso que tenemos a nuestro alcance para estimular habilidades conservadas. Con la mayor parte de estas tareas diarias se ponen en juego el desempeño de habilidades físicas, perceptivas, sensoriales y cognitivas. Además pueden ser utilizadas como un medio para darles un rol activo dentro del hogar y aumentar la comunicación e interacción.

(Fuente: Blog del Centro de Referencia Estatal de Alzheimer. Autoras: Rocío Molás Robles, Natalia Rosillo Carretero, Irene González Mella: terapeutas ocupacionales)



NEUMÁTICOS MARÍA HERNÁNDEZ, S.L.

Vda. de Matías Guzmán

Avenida Príncipe, 43 · 30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Teléfono: 968 80 17 31 - neumaher@grupo-driver.com

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



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

info@jesuscanoncr.com



Avda. Ciudad de Almería, 151
30010 - MURCIA

Tlf. 868 04 39 33 Fax 868 04 39 32
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

CIF. B73783631



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

EL SÍNDROME DEL CUIDADOR QUEMADO: QUÉ ES Y CÓMO PREVENIRLO

En España, la atención directa y los cuidados que requieren las personas con Alzheimer y otras demencias recaen en más del 90% de los casos en la familia, en el cónyuge o en los hijos, quienes se responsabilizan de atender al ser querido que, a medida que avanza la enfermedad, es cada vez más dependiente.

Cuidar de un familiar con Alzheimer es un hecho sobrevenido, para el que nadie está preparado. La mayoría de veces sucede en una etapa de la vida en que se espera disfrutar de la jubilación, de la familia y de todas aquellas cosas que se han ido dejando pendientes. La enfermedad llega y rompe los planes previstos, tanto de la persona enferma como de sus seres queridos más próximos.

REPLANTEARSE LA VIDA A CORTO Y LARGO PLAZO

Cuidar y atender las necesidades de un familiar que padece Alzheimer supone enfrentarse a una vorágine de sentimientos. Hay que cambiar los planes de vida, tanto a corto como a largo plazo, enfrentándose a un proceso largo y doloroso. Un proceso que incluye encajar el impacto emocional del diagnóstico, gestionar los propios sentimientos, a veces ambiguos, y asumir la necesidad de un aprendizaje continuo. Todo ello va lastrando al cuidador, quien fácilmente puede verse sobrepasado en su día a día.

Es lo que se conoce como el “Síndrome del cuidador quemado”, porque alude al estado de agotamiento, tanto emocional como físico, que experimentan las personas que dedican gran parte de su tiempo al cuidado de una persona dependiente. Si, además, se añade el agravante emocional de sentir que se pierde en vida la esencia de un ser querido, como sucede en el caso del Alzheimer, la vivencia es aún más difícil de gestionar.

¿QUÉ LE OCURRE AL CUIDADOR?

La persona cuidadora a menudo puede verse tan desbordada por las circunstancias que relegue a un segundo plano su cuidado emocional y físico. Nadie está preparado para afrontar una situación así y muchos cuidadores presentan síntomas de ansiedad o depresión.

A menudo pueden sentirse frustrados, con la sensación de no llegar a todo lo que tienen que hacer. La situación los absorbe de tal manera que muchas veces se ven obligados a dedicar menos tiempo a sus hijos, pareja o amigos, o a dejar de hacer aquellas cosas que les gustaban y les proporcionaban bienestar, acusando una gran sensación de falta de libertad.

También se pueden tener dificultades a nivel laboral, debido a la disminución del rendimiento, la necesidad de ausentarse frecuentemente, o la imposibilidad de combinar empleo y cuidado.

Consecuentemente, uno de los principales riesgos para el bienestar del cuidador es caer en el aislamiento social.

En el contexto del “Síndrome del cuidador quemado” es frecuente sentir impotencia y rabia, así como sentirse abandonado o percibir que otros familiares se desentienden de la situación y de las necesidades de cuidado de la persona enferma. Con frecuencia, además, los cuidadores se sienten culpables por creer que no están atendiendo suficientemente bien a su ser querido.

Este conjunto de emociones, sensaciones y pensamientos puede desembocar fácilmente en problemas psicológicos y físicos. Tanto es así, que cerca de un 90% de los cuidadores presentan alguna afectación del estado de ánimo, como apatía, irritabilidad, ansiedad o trastornos depresivos. También pueden sufrir dolores musculares o de cabeza, alteraciones del sueño o desajustes gastrointestinales, entre otros.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE ALERTA DEL SÍNDROME DEL CUIDADOR QUEMADO?

La presencia de algunos de estos síntomas en un cuidador puede ser indicio de sobrecarga:

- Cansancio persistente.
- Problemas de sueño.
- Disminución o abandono de las aficiones.
- Desinterés por vivir nuevas experiencias.
- Elevada irritabilidad.
- Dolores o molestias sin tener ningún problema de salud aparente.
- Aislamiento social.
- Consumo de ansiolíticos y/o antidepresivos.
- Niveles de estrés y/o ansiedad elevados.



**Luis Cremades
Belmonte e Hijos, S.A.**

Almendras y frutos secos

Ctra. de Barqueros, Km. 1,1
30837 Alcantarilla (Murcia) ESPAÑA
+(34) 968 80 41 11 / +(34) 968 89 61 40

www.almendrascremades.com

**TOMAS
ALBURQUERQUE
SANCHEZ**

Mayorista de Vinos



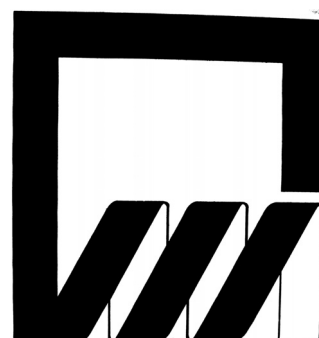
C/. Mayor, 259
Teléfonos: 968 80 08 72 - 968 80 05 70
30820 ALCANTARILLA (Murcia)



Orgánicos Sangonera S.L.

Avenida Lorca, 110
30835 Sangonera la Seca
Murcia

SUPERMERCADO



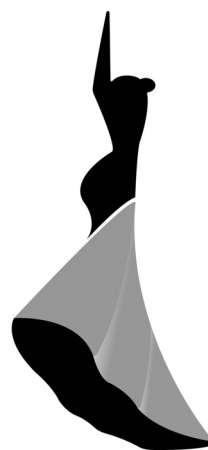
madrugas

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



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

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



CARMEN ROMERO
ACADEMIA DE BAILE

Tu salud, nuestra vocación de persona a persona

Nuestra vocación.

Tu salud con el equipo
médico más cualificado.

Nuestro compromiso.

Las mejores instalaciones
con las últimas tecnologías.

Nuestra prioridad.

La cercanía y el trato
orientados a tu comodidad.

Nuestra razón de ser.

Tu bienestar.

Nuestra recompensa.

Tu confianza.



Urgencias
24 horas



Bloque
Quirúrgico



Hospitalización



Principales
aseguradoras

Llámanos.

968 800 600

C/Maestra Lola Meseguer, s/n
30820 Alcantarilla, Murcia
www.viamedsanjose.com

MEMORIA ACTIVIDADES AFADE 2019

- **Programa de Información, Orientación y Asesoramiento:** Desarrollado por el Trabajador Social de la Asociación, y dirigido a todas aquellas personas que acuden 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 2019, 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



Autobús del Alzheimer



Barberos Solidarios 2019



Charla Bionutrición por la Doctora Antúnez. Día Mundial del Alzheimer



Comida Benéfica de AFADE. Octubre 2019



Cumpleaños en el Centro de nuestra usuaria Ángeles Noguera



Día de la Paz



Encuentro intergeneracional con alumnos del C.E.P. Jara Carrillo



Encuentro intergeneracional con alumnos del C.E.P. Jara Carrillo

AFADE en imágenes. Memoria de Actividades



Entrega de Donación del Ejército del Aire a AFADE. Base aérea de Alcantarilla.



Fiesta de Carnaval 2019



Fiesta de la Bruja 2019



Fiesta de San Valentín



Fiesta Fin de Curso. Junio 2019



Mesas Petitorias Día Mundial. Amas de Casa



Salida a Piscina Municipal de Alcantarilla



Semana Santa 2019

AFADE en imágenes. Memoria de Actividades



Equipo Multidisciplinar de AFADE-Alcantarilla



Taller de Arteterapia



Taller de cocina con el Colegio Samaniego



Visita de Familiares Día Mundial



Gala Benefica Carmen Romero



Gala Benefica Academia D'Danzas Carmen



Gala Benefica Mira Quien Canta



Gala Benefica María Dolores Riquelme



Encuentro de Poesía en el C.E.D. de AFADE-Alcantarilla



Concierto de Navidad Escuela Asuncion Asensio

SI ALGUNA VEZ OLVIDO QUIÉN SOY

Si alguna vez olvido quién soy...

Ven y llévame al mar para que me funda en su azul...

Dile a la luna llena que necesito verla...

Y a las estrellas que vigilen que no me apague...

Recuérdame cada intento...

Para que recuerde que fui capaz...

Enséñame montañas, sonrisas y nubes...

Y dime que me esperan...

Tararéame bajito y balancea mi cintura para que la música regrese a mis pulmones...

Susúrrame un "te quiero" para que mi corazón recuerde lo que es latir...

Dime que los sueños son más reales que la realidad y que me esperas allí para demostrármelo...

Tráeme lluvia y tormentas para poder resguardarme en casa...

Inventa fantasmas y fantasías que hagan temblar mi piel...

Abre puertas que resuciten mi alma y me devuelvan la fe...

Átame a tu abrazo y no me dejes escapar...

Mírame a los ojos para que los tuyos griten mi nombre y me reconozca de nuevo...

Y hazme saber que el amanecer no amanece sin mi despertar...

Si alguna vez olvido quién soy...

Por favor...

No lo olvides tú...

Fina Tur

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^a 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*

Calidad Selecta

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)



MARÍNOCIO
MÁQUINAS RECREATIVAS

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

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

IMas instituto murciano
de acción social



AFADE-Alcantarilla mantiene el concierto de plazas de su Centro Terapéutico de Estancias Diurnas con la Dirección Gerencial del IMAS. Además, en 2019 se produjo la ampliación del número de plazas concertadas, pasando de 33 a 48; y a principios de este año, se ha ampliado también el número total de plazas del centro, que ha pasado de 63 a 97, tras la valoración de los servicios pertinentes de inspección de centros, contando ahora con 49 plazas privadas en contraposición a las 15 con las que se contaba el año pasado.

La Asociación espera que con el tiempo se siga ampliando el número de plazas concertadas con el IMAS, ya que se reduciría el número de personas en lista de espera para recibir este servicio público, mejorando la atención a este colectivo.

Todas las personas que componen AFADe-Alcantarilla muestran su enorme agradecimiento a la Consejería de Mujer, Igualdad, LGTBI, Familias y Política Social, así como al Instituto Murciano de Acción Social, por su colaboración con la entidad.



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

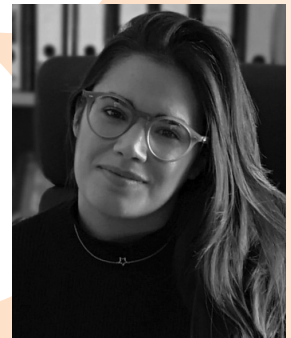
Cuidar a un enfermo de Alzheimer o de otra demencia supone una dificultad para sus familiares, cuidadores y para cualquier profesional sanitario. Esto se agrava aún más cuando en el propio domicilio hay falta de medios disponibles. Por el contrario, la experiencia se vuelve enriquecedora, intensa (aunque muchas veces agotadora) cuando aprendemos a superar la tristeza y la culpabilidad (sentimientos que están totalmente permitidos y deben expresarse) cuando los cuidados, entrenamiento, práctica y conocimiento de la enfermedad se solventan y sobre todo cuando la atención y los cuidados se realizan con delicadeza, afecto y cariño, cuando utilizamos todos los medios de que disponemos, como nuestras manos



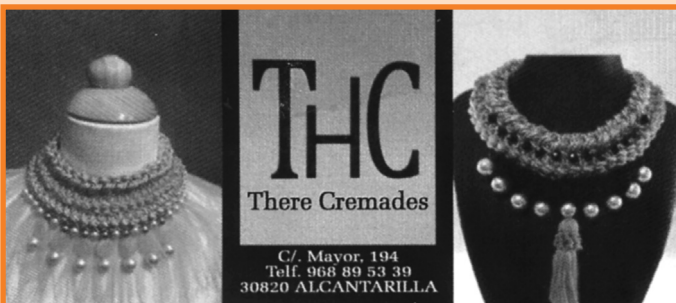
para comunicarnos con él por medio del tacto cuando ya no podamos hacerlo con las palabras, nuestros ojos para agradecerle a través de nuestra mirada todo lo que él hizo por nosotros cuando se encontraba sano, nuestra sonrisa para decirle que aunque las ideas de su mente se hallen perdidas, su compañía sigue siendo lo mejor porque él continúa a nuestro lado.

MARÍA RABASCO ROBLES
Terapeuta Ocupacional de AFADE

La pérdida de un ser querido es indudablemente una de las experiencias más estresantes y con mayor carga emocional a la que nos tenemos que enfrentar a lo largo de nuestra vida. En la enfermedad de Alzheimer y otras demencias es necesario un duelo anticipado, ya que su desarrollo avanza hacia un único sentido: el de las pérdidas del repertorio cognitivo, conductual y emocional consolidado de la persona con demencia, con más o menos velocidad, se va notando un cambio en la persona para dar lugar a otras características personales, a las que los familiares se tienen que adaptar. Desde el departamento de psicología de AFADE ponemos énfasis en la realización de un duelo individualizado de forma natural y activa para despedir esta relación que se pierde, con todas sus características y expectativas y crear un nuevo vínculo. Mediante las terapias de tercera generación trabajamos las emociones y el dolor que supone este duelo anticipado, y lo más importante para el cuidador, la capacidad y las habilidades para enfrentar la situación y seguir encontrando aspectos positivos y saludables en la relación.



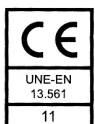
MARINA HERNÁNDEZ
Psicóloga de AFADE



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 • 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.funerarialamerced.es

CERVECERÍA

el esquina 20



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

helvetia

Tu aseguradora suiza.

Juan Bautista Martínez Cánovas

Agente de Seguros Exclusivo

Nº de Registro Mediadores CO15734793303F

Helvetia Seguros

Avda. Real Academia de Medicina 3 - entresuelo, 30009 Murcia
Tel.: +34 968 935 205, Móvil: +34 675 502 169
jbmartinezcanovas@gmail.com, www.helvetia.es



Hola a todos. Somos Esther Teruel y Enrique Piñero, fisioterapeutas del centro de día Afade.

En primer lugar, queremos mencionar la importante labor que se realiza desde este ámbito. No existe tratamiento que pueda revertir la evolución de la enfermedad del Alzheimer, sin embargo, sí contamos con numerosas intervenciones para mejorar la vida de éstos y de sus familiares, siendo la fisioterapia uno de los métodos no farmacológicos para mejorar algunas de las alteraciones que genera.

mediante sesiones de gerontogimnasia, donde se favorece la actividad física y la psicomotricidad, encaminadas a disminuir o ralentizar el declive físico de los usuarios, dando lugar a su máxima funcionalidad, autonomía y calidad de vida posible.

Además, con la gerontogimnasia se refuerza su autoestima y las relaciones psicosociales, ya que el usuario se siente realizado al verse capaz de llevar a cabo los ejercicios.

También, se realizan sesiones individuales en función de las capacidades motoras de cada uno, las cuales evaluamos en una valoración física inicial que se le realiza al inicio de su ingreso en el centro. Debido a la progresión de la enfermedad, estas valoraciones se realizan de forma periódica todos los años, para así poder readaptar el tratamiento a sus capacidades y necesidades.

Por último, destacar que lo fundamental de nuestra labor es el aprecio y el cariño diario que necesitan este tipo de personas. Ya que “la enfermedad del Alzheimer no solo se trata con terapias, si no también con amor”.

ESTHER TERUEL 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

Profesionales de AFADE

Hola, soy Ainoa, terapeuta ocupacional, quiero mostraros el papel que desempeña ésta profesión en el centro de día de Afade.

Mi objetivo es mantener al máximo la autonomía funcional y personal a través de las actividades de la vida diaria (AVD'S) simplificando las tareas con apoyo verbal o físico, ofreciéndoles tiempo de descanso y creando una rutina en las AVDS siguiendo una secuenciación de las mismas, graduando y adaptando la actividad o el entorno.

A través de estas actividades, mantenemos las capacidades y habilidades tanto cognitivas como funcionales con el fin de ralentizar el proceso de deterioro, sustituyendo las funciones dañadas y potenciando las conservadas por medio de de la estimulación individualizada y grupal, atendiendo a las necesidades que requiere el usuario/a favoreciendo su calidad de vida y bienestar social y personal.

Por ello, recordad que el usuario/a siga manteniendo aquellas actividades significativas y que les motive.

Me despido con un Gracias por confiar en todo el equipo profesional de Afade, un abrazo enorme.



AINOA PÉREZ VARGAS
Terapeuta ocupacional 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

INSEL S. C. L.

Instalaciones Eléctricas

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

E-mail: insel.scl@terra.es



Avda. Perito Agrícola Juan López, 7. 30820 Alcantarilla



“ESTA BATALLA TAMBIEN LA GANAREMOS JUNTOS”

Seguimos un año más enormemente agradecidos de poder transmitir, en este trocito que nos ofrece la Revista de AFADE, todo lo que vivimos año tras año. Poder ser ese hombro, ese soplo de aire y ese respiro que tanto precisáis aquellos familiares que vivís el trasiego de esta enfermedad; es algo que nos gratifica mucho como profesionales y nos da esa fuerza para desempeñar nuestra labor día a día. Este 2020 ha venido con incertidumbre y algo de miedo, somos conscientes del enorme esfuerzo que habéis tenido que realizar día tras día, durante esta situación extraordinaria que nos ha tocado vivir. Sabemos que es difícil entender cómo sus vidas estaban cambiado de repente, teniendo que adaptar su manera de vivir a las limitaciones de todo tipo que el confinamiento nos impuso.

En medio de toda esta incertidumbre, queremos transmitir que nuestra preocupación por el bienestar y la calidad de vida de vuestros familiares sigue siendo el principal objetivo para AFADE. Hemos vivido momentos de muchos cambios, pero lo que nunca cambiará será la profesionalidad de todo el equipo para garantizar que nuestros usuarios reciben todo el cariño y cuidados que merecen.

Nuestro trabajo como auxiliares es vocacional y nos enorgullece enormemente hacer lo que hacemos. Por eso, ahora más que nunca, os damos las gracias por la confianza que tenéis en nosotros.

M^a LUISA, M^a JOSÉ, CARMEN, SORAYA, GEMA Y CRISTIAN
Auxiliares de AFADE



EXPOSICIÓN Y VENTA EN ALUMINIO

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

30820 ALCANTARILLA (Murcia)

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

Pilar Molina
MODA Y COMPLEMENTOS

C/. Estación, 8-Bajo
Telf. 868 919 595
30500 MOLINA DE SEGURA (Murcia)



Hola, soy Esther, la nueva trabajadora social de AFADE. Con 16 años empecé a realizar voluntariado con personas mayores y me gustó tanto la experiencia que decidí estudiar Trabajo Social, para poder ayudar a los demás, y sobre todo, a este colectivo tan vulnerable y enriquecedor. Toda mi experiencia ha sido, desde entonces, con estas personas. Por ello, comparto con vosotros lo feliz que me sentí al recibir la oportunidad de trabajar en esta Asociación. Poder atender a los enfermos de Alzheimer y otras demencias, así como a sus familiares y cuidadores, me parece un valioso regalo del que me siento muy agradecida. Desde el primer momento sentí que entraba en una gran familia, con un equipo muy preparado e implicado para llevar a cabo la atención integral de las personas afectadas por esta enfermedad. La intervención que se ofrece es muy completa y lo más importante (bajo mi punto de vista): el trato es cercano y muy humano, tanto a enfermos como familiares y cuidadores. Por eso, aunque llevo poco tiempo, ya me siento orgullosa de formar parte de AFADE.



ESTHER SIXTO VALERA
Trabajadora Social de AFADE

NOTICIAS BREVES

EL NÚMERO DE EUROPEOS CON DEMENCIA SE DUPLICARÁ EN 2050

A pesar de una marcada reducción en la prevalencia de la demencia, el número de personas afectadas se duplicará para 2050, según el nuevo informe de Alzheimer Europa presentado en el Parlamento Europeo.

El nuevo informe de Alzheimer Europa presenta los resultados de su análisis colaborativo de estudios recientes de prevalencia y establece tasas de prevalencia actualizadas para la demencia en Europa.

(Fuente: www.redaccionmedica.com)

DESCUBREN UN NUEVO GEN RELACIONADO CON EL RIESGO DE DESARROLLAR ALZHEIMER

El Alzheimer de inicio tardío es una afección neurológica devastadora y tiene aspectos de riesgo hereditario que no se comprenden por completo. La complejidad del genoma humano y las deficiencias de investigaciones anteriores son factores que limitan las investigaciones actuales, por lo que algunos fenómenos genéticos no se pudieron estudiar por completo.

Pero un grupo de investigadores de la Universidad de Kentucky (Estados Unidos) han descubierto un gen que puede ayudar a explicar gran parte del riesgo genético para desarrollar la enfermedad de Alzheimer.

El artículo ha sido publicado en el "Journal of Neuropathology & Experimental Neurology". Aunque se sabe que el Alzheimer es en gran medida heredable, una proporción sustancial de riesgo genético real de la enfermedad ha permanecido sin explicación a pesar de los extensos estudios que se han llevado a cabo. Los investigadores saben que esta brecha de conocimiento es el problema de la heredabilidad faltante (u oculta).

(Fuente: www.infosalus.com)



OIKOS - PRAXIS

CONSULTORES PROFESIONALES, S.A.L.

CAMPAÑA RENTA 2019
CONFIE SU DECLARACION EN
NUESTRA PROFESIONALIDAD

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



GABRIEL MARÍN

Gabriel Marín Saura
CORREDOR DE SEGUROS

C/ Mayor, 156 (Apartado 132)
Tel. y Fax: 968 80 53 54
30820 ALCANTARILLA (Murcia)



EXTINTORES

SAYZÁN



INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO DE SISTEMAS CONTRA INCENDIOS

Sayzán Levante, s.l.
C/. Pablo Picasso, 40
Telf. 965 068 167
03204 Elche (Alicante)
delegacionmurcia@sayzan.com

Luis Cambres
Delegación Murcia
661 458 483



Floristería
VANESSA
Desde 1.980

Avda. Reyes Católicos, 91
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
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

LAS NEURONAS CONTINÚAN FORMÁNDOSE HASTA DESPUÉS DE LOS 90 AÑOS E INCLUSO EN PERSONAS CON LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Las neuronas continúan formándose hasta bien entrada la vejez, incluso después de los 90 años y en personas con deterioro cognitivo o enfermedad de Alzheimer, aunque en menor medida, según ha demostrado un nuevo estudio de la Universidad de Illinois en Chicago (Estados Unidos) que ha evaluado el tejido cerebral post-mortem de personas de 79 a 99 años de edad.

La idea de que las neuronas sólo se desarrollan hasta la mediana edad, por no hablar de la adolescencia, es controvertida, ya que estudios anteriores han mostrado resultados contradictorios. Ahora, esta investigación, publicada en la revista "Cell Stem Cell", es la primera en encontrar evidencia de un número significativo de células madre neurales y neuronas de nuevo desarrollo presentes en el tejido del hipocampo de los mayores, incluyendo aquellas con trastornos que afectan al hipocampo, que está involucrado en la formación de memoria y en el aprendizaje.

(Fuente: www.ceafa.es)

LA MALA CALIDAD DEL SUEÑO DESPIERTA AL ALZHEIMER

Dos estudios sugieren un vínculo entre el insomnio y el aumento del riesgo de desarrollar esta demencia. Las noches en vela pasan factura al cerebro. Más de lo que parece. Aparte del cansancio o la falta de concentración del día posterior, el rendimiento cognitivo puede resentirse a largo plazo y de forma más grave. Un estudio de la Fundación Pasqual Maragall, especializada en la investigación del Alzheimer, ha encontrado modificaciones en la estructura cerebral que sugieren un vínculo entre el insomnio y el desarrollo de esta enfermedad neurodegenerativa. La investigación, realizada con personas sanas, ha encontrado que quienes padecen insomnio presentan cambios en algunas zonas del cerebro que también resultan afectadas en etapas tempranas del Alzheimer. El daño cerebral en esta dolencia neurológica echa a andar mucho antes de que el paciente desarrolle los primeros síntomas.

(Fuente: www.elpais.com)

DIEZ MENSAJES PARA PREVENIR LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Evitar situaciones de riesgo y procurar mejorar nuestro funcionamiento cerebral es algo fácil de lograr y con buenos resultados, según múltiples estudios con rigor científico basados en estrategias de prevención poblacional.

Implementar estrategias a múltiples niveles (control de factores de riesgo cardiovascular, ejercicio físico, dieta adecuada, alimentos medicamento, etc.), es eficaz a la hora de retrasar el llamado "momento demencia" de esta compleja y larga entidad clínica que supone la enfermedad de Alzheimer.

Recomendaciones de hábitos saludables:

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1.- Cuida tu dieta | 6.- Vigila el sobrepeso |
| 2.- Practica deporte | 7.- Fomenta las relaciones sociales |
| 3.- Controla la diabetes | 8.- Mantén activa tu mente, fomenta un buen nivel educativo siempre |
| 4.- Controla la tensión arterial | 9.- Procura ser feliz cada día |
| 5.- Mantén a raya el colesterol | 10.- Consulta siempre a tu médico en caso de dudas |

(Fuente: www.knowalzheimer.com)



Floristería
Antonia 2

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

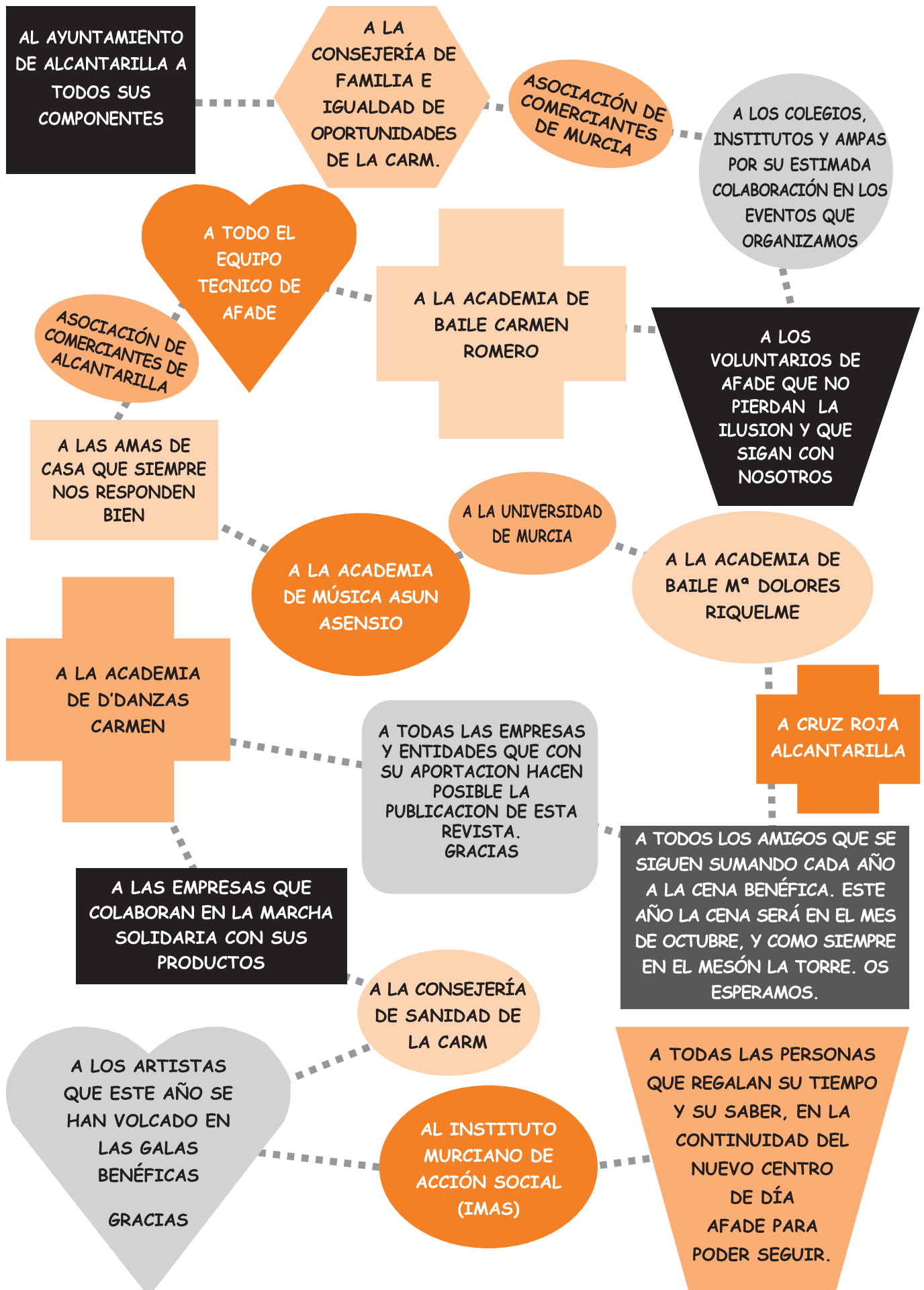


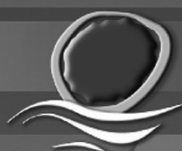
**CENTRO PSICOLÓGICO Y
LOGOPÉDICO**

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 la Mujer, Igualdad,
LGTBI, Familia y Política Social



AYUNTAMIENTO DE
ALCANTARILLA

UNIVERSIDAD DE
MURCIA



Región de Murcia
Consejería de Sanidad



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Bankia

en-acción
la huella social de Bankia



FUNDACIÓN CAJAMURCIA



Obra Social "la Caixa"



FUNDACIÓN

cajamar