

# Boletín

## 3º Cuatrimestre

# Diciembre

## 2016

EN ESTE NÚMERO:

## El 75% de personas con daño cerebral adquirido puede volver a caminar

Fuente: GrieriatricArea

Tres de cada cuatro de los pacientes con **daño cerebral adquirido** puede llegar a volver a caminar gracias a los tratamientos de rehabilitación y medicina física que se emplean en este tipo de casos.

No obstante, la recuperación total o parcial de la función motriz depende de la **edad**, el grado de complejidad de las **secuelas** y el **nivel previo de independencia** que se tenía antes de producirse la lesión cerebral. Asimismo, los índices de recuperación son mayores cuando los tratamientos se empiezan de forma precoz y son más intensivos advierten desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF).

La vocal la Junta Directiva de la SERMEF, la Dra. Susana Moraleda, indica que "la rehabilitación tiene como meta la integración en el entorno, social, laboral, familiar y escolar de los pacientes que necesitan de un proceso de rehabilitación, y en el caso del daño cerebral, el objetivo es que las personas sean lo más independientes posibles y tengan el mayor nivel de funcionalidad posible, dentro de las limitaciones que produce la lesión".

La rehabilitación "no consigue que no haya secuelas, sino minimizar el impacto de estas al máximo. El tratamiento siempre se basa en el concepto de plasticidad cerebral. Se desconoce esta realidad porque coloquialmente se habla de gimnasia y en realidad el tratamiento rehabilitador es un proceso terapéutico que se basa en una evidencia científica".

### Día Nacional del DCA

Repasamos las actividades de ADACECO durante la semana conmemorativa del día nacional del daño cerebral adquirido

### Otras actividades

Además de nuestro día nacional, en ADACECO tenemos muchas otras actividades. Descubre lo que hemos hecho desde la vuelta de vacaciones!

### Los rincones:

María Pena e Inés Cortés nos hablan de su proyecto. Además, tenemos las recetas de los productos ganadores del concurso de Magosto, cuyas portagonistas han querido compartir.

## Asociaciones coruñesas nos acompañan en el Día Nacional del Daño Cerebral Adquirido.

El pasado mes de octubre celebramos el día nacional del DCA con una semana llena de actividades.

Estuvimos en la plaza de Vigo, con nuestro mercadillo solidario y el ponte en mi lugar, en el que adultos y niños pudieron comprobar cómo sería hacer actividades cotidianas teniendo algún tipo de daño cerebral.

Además, ese mismo domingo, se celebraba la carrera alternativa a beneficio de ADACECO, donde Fernando Romay participaba como invitado. Lamentablemente, la lluvia hizo que el torneo de Boccia que estaba previsto, tuviese que ser cancelado.



### DÍA 26 OCTUBRE

El propio día 26, como es ya tradicional, celebramos la jornada de deporte adaptado en los Jardines de Méndez Núñez, acompañados de otras entidades sin ánimo de lucro e institutos de la ciudad. Cada una de ellas leyó un párrafo del manifiesto del DCA del año 2016.

Los asistentes pudieron practicar deportes adaptados como el baloncesto, fútbol, esgrima, tenis de mesa, tiro con arco, etc.

Y como colofón, sorteamos entradas para el partido Dépor-Valencia, cuya "boca" inocente fue el perro Venus, entrenado para prestar apoyo a personas con algún tipo de necesidad especial.



# Día Nacional del Daño Cerebral Adquirido

SE CELEBRÓ EN LOS JARDINES DE MÉNDEZ NÚÑEZ

Celebramos el Día Nacional del Daño Cerebral Adquirido en los Jardines de Méndez Núñez, el 26 de octubre.

A este evento, es tradicional ya que nos acompañen otras entidades y asociaciones de la ciudad, que nos traen sus



deportes y actividades. Este año nos acompañaron la S.D Hípica, Aspronaga, el club de esgrima zentolos, Grumico, Aspace, el CAPD de Bergondo, el Centro Canino Montegatto, Adcor, la ONCE, el Club de Tenis Marinada, y los centros deportivos municipales. Además, institutos y colegios de la ciudad se acercaron a participar y conocer de primera mano estos deportes adaptados.





# El rincón del profesional: María Pena e Inés Cortés

Por: Elena Caneiro



consiste?

**R:** El objetivo de “Mefacilyta” es mejorar la autonomía personal de personas con dificultades de memoria o planificación de tareas, por ejemplo. Se utiliza una aplicación para guiar en la realización de actividades de la vida diaria básicas e instrumentales. El usuario, desde la app y a través del móvil o Tablet puede acceder al apoyo (imagen, video o audio) y completar una tarea siguiendo sus instrucciones. Los apoyos se pueden programar y son totalmente personalizados, y pueden prepararse para que sean accesibles a través de un código QR o de una etiqueta NFC

**P:** ¿Podrías ponernos un ejemplo?

**R:** Pues podemos detallar toda la secuencia de vestido, por ejemplo, con imágenes, videos, iconos o instrucciones escritas; así podría guiar a una persona que tenga dificultades para saber en qué orden van las prendas o cómo colocarlas.

En el caso de los códigos o etiquetas, se puede pegar un código QR en diferentes lugares del hogar o de su entorno, por ejemplo, en la lavadora, y cuando pase el móvil por delante y lea el código, aparecerá la tarea de lavar la ropa, indicándole por pasos cómo llevar a cabo la actividad: abrir la puerta, seleccionar la ropa, escoger el programa de lavado, etc...

Las actividades son adaptadas a cada usuario, el profesional responsable las realizará de acuerdo con las capacidades de cada persona para conseguir la mayor autonomía posible...y se puede utilizar para muchas tareas

**P:** Actualmente, ¿se está llevando a cabo con algún usuario de la asociación?

**R:** Se está llevando a cabo con cinco usuarios de ADACECO, utilizándola durante las sesiones, con el fin de poder introducir poco a poco el uso de ella en la vida diaria, una vez que dominen la aplicación.

Por el momento hemos comenzado con actividades de vestido, establecimiento de rutinas diarias (desayuno y deporte), preparación de comidas y planchado.

**P:** ¿Qué es lo que más os gusta de vuestro trabajo?

**R Inés:** Lo que más me gusta es trabajar con personas que son un ejemplo de lucha diaria, cada pequeño logro se convierte en un gran avance. Poner un granito de arena para que otras personas puedan conseguir mejorar en su independencia y en el desarrollo de actividades significativas y motivantes es muy satisfactorio. Además, debido a que somos una asociación, me gusta el trato cercano y prolongado que podemos tener con las personas que atendemos y sus familias.

**R María:** poder trabajar día a día y crecer como profesional con personas que de repente su vida cambia, y contribuir a que su vida sea más fácil, es muy satisfactorio. Personas que, gracias a su capacidad de superación y con nuestra ayuda son capaces de recuperar su forma de comunicación con los que le rodean. Algo tan importancia en nuestra vida diaria

## Los perfiles:

Inés es terapeuta ocupacional, que lleva trabajando en ADACECO desde 2005.

María es logopeda, se incorporó como trabajadora en 2016, después de haber realizado sus prácticas con nosotros.

Ambas están trabajando conjuntamente en un proyecto orientado a mejorar la autonomía de las personas afectadas de daño cerebral adquirido.

**Pregunta:** María ¿Cómo conociste y llegaste a ADACECO?

**Respuesta:** Conocí ADACECO a través de la Facultad, ya que mis primeros pasos en la asociación fueron en modalidad de prácticas

**P:** ¿Cuáles son las secuelas logopédicas secundarias al daño cerebral adquirido?

**R:** Las más significativas son las alteraciones del lenguaje (afasia), alteraciones del habla (disartria) y alteraciones de la deglución (disfagia), entre otras

**P:** Inés. Estais trabajando en un proyecto innovador ¿Podrías contarnos en que

*El Leyma coruña nos dedica un encuentro por nuestro día nacional*

# Actividades externas



*Salida al fútbol:  
Dépor-Valencia*



*Charla sobre el DCA en la  
Fundación Barrié*



*"Sin Cordura"  
en Os Mallos*



*Homenaje del  
Dépor Femenino*



## Nuestros socios comparten...

**PURÉ DE CASTAÑAS.** Producto ganador del Concurso de Magosto de la Mañana, realizado por Amparo Arribas con la colaboración de su hijo Jorge, siguiendo la siguiente Receta.

### INGREDIENTES:

- Castañas
- Leche



### PREPARACIÓN:

1. Limpiar bien las castañas y con un cuchillo hacer una pequeña muesca en la piel de cada una de ellas.
2. Ponerlas en una olla con agua. Cocerlas a fuego suave hasta que estén blanditas.
3. Escurrirlas y pelarlas cuando sin dejar que enfríen demasiado, para que sea más fácil hacerlo.
4. Batirlas con la batidora añadiendo menor o mayor cantidad de leche según se quiera que quedan más espeso o más líquido.

\* *Sugerencia:* Se puede utilizar como acompañamiento de carnes, por lo que habrá que incorporar sal, pero también puede ser un postre si añadimos azúcar.

**TARTA DE ALMENDRAS.** Producto ganador del Concurso de Magosto de la Tarde, realizado por Manuela Candal, siguiendo la siguiente receta.

**INGREDIENTES:**

- 250 g. de almendra molida
- 250 g. de azúcar molido
- 5 huevos
- 100 g. de mantequilla
- 100 g. de azúcar
- 125 g. de harina
- 1 sobre de levadura química
- Azúcar glass (opcional)



**PREPARACIÓN:**

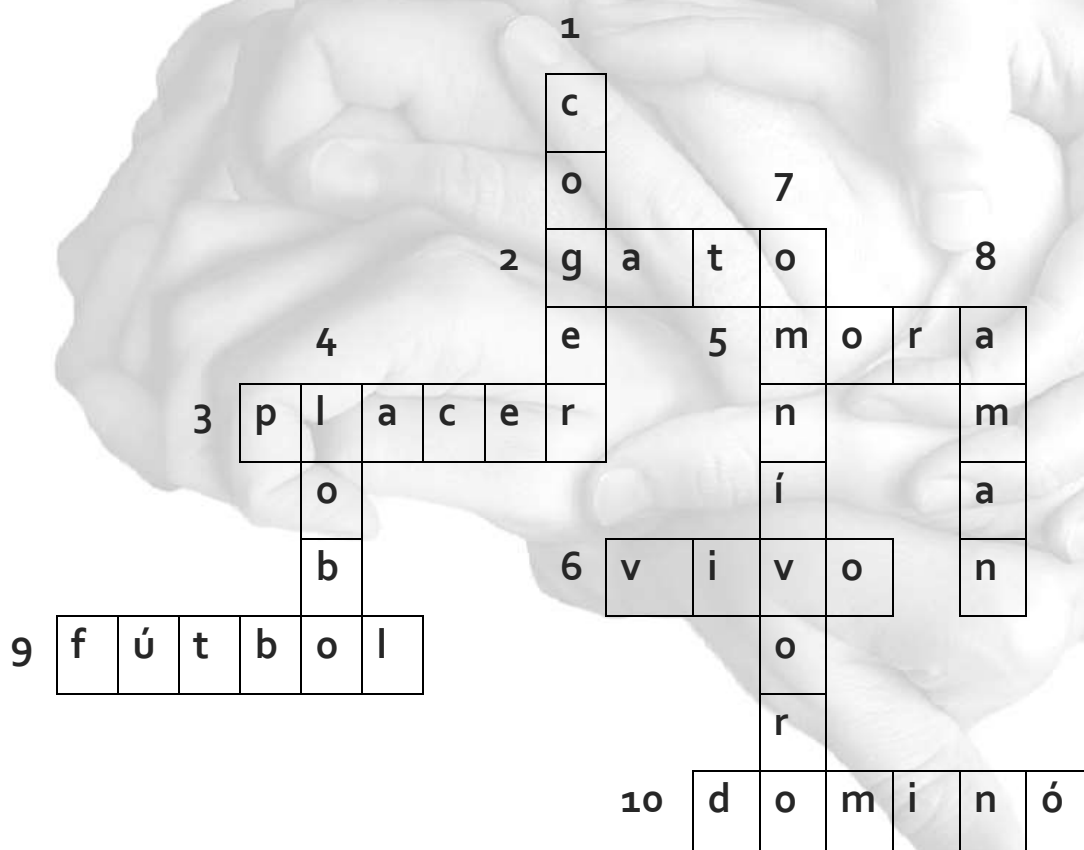
1. Echar la almendra, el azúcar molido y la mantequilla derretida en un bol. Mezclar bien.
2. Añadir azúcar y los huevos batidos. Revolver.
3. Incorporar la harina con la levadura química.
4. Meter en el horno previamente precalentado a 180º durante una hora.
5. Se puede adornar por encima con azúcar glass (opcional).



# Pasatiempos

ADIVINA DE QUÉ PALABRA SE TRATA (Eva Freire)

Solución





# Contacto

As Xubias, 15 – 15006 A Coruña

Teléfono: 981 240 899

Móvil: 655 824 619

Correo-e: [adaceco@adaceco.org](mailto:adaceco@adaceco.org)

Web: [www.adaceco.org](http://www.adaceco.org)

¡¡Síguenos en facebook y en twitter para conocer todas nuestras actividades al momento!!



[www.facebook.es/adaceco](http://www.facebook.es/adaceco)



@adaceco