



# Boletín

## 2º

### Cuatrimstre

### Agosto 2016

EN ESTE NÚMERO: TRAUMATISMOS

## Los accidentes de tráfico, causa más frecuente de los TCE.

Fuente: El Mundo

Constituye el 75% de casos de daño cerebral adquirido y genera una discapacidad severa.

Normalmente, siempre que se habla de accidentes de tráfico, se habla en cifras de mortalidad, pero estas cifras representan solo una parte del grave impacto que suponen. Los accidentes son también la causa más frecuente de traumatismo craneoencefálico (TCE), una de las formas de daño cerebral adquirido más frecuente, que constituye aproximadamente el 75% de los casos y generan una discapacidad severa.

A nivel cerebral, la lesión más frecuente en los accidentes de tráfico es el daño axonal difuso, que puede conllevar diferentes situaciones neurológicas. Las lesiones más severas provoca que el paciente entre en coma y pueda tardar varios meses en recuperar la conciencia. También existen otros casos en los que presentan otros tipos de alteraciones como problemas de movilidad, conducta, lenguaje, memoria y atención, etc.

### Boletín dedicado al TCE

Este número estará dedicado al daño cerebral por accidente de tráfico: Noticias, curiosidades, entrevistas, recetas y pasatiempos elaborados por alguno de nuestros socios

### ¿Sabías que...?

No solamente hay un tipo de traumatismo craneoencefálico.

### Los rincones:

Lola Vinagre, y Óscar Abelleira son los protagonistas de este número a través de una entrevista. Además, Eva Freire y Javi Rodríguez comparten pasatiempos y recetas.

## La Dirección General de Tráfico, galardonada con el premio FEGADACE-Miguel Blanco

El pasado 2 de julio se celebró en la paraninfo de la Universidad de A Coruña, en la maestranza, la V Edición del foro de familias de la Federación Gallega de Daño Cerebral, FEGADACE.

En esta ocasión, contamos con la presencia de Susana Bembrive, viúda del reconocido neurólogo Miguel Blanco, por quien el premio FEGADACE lleva su nombre. Susana, muy



emocionada, agradeció el homenaje a Miguel Blanco.

Este año, el premio FEGADACE-Miguel Blanco fue concedido a la Dirección General de Tráfico, por las campañas de prevención de accidentes de tráfico y de los traumatismos causados por los mismos. El premio fue entregado de manos de Isabel Pérez, directora de acción social de la Fundación Barrié (premiada en la anterior edición).

### ¿SABÍAS QUE....

...hay varios tipos de traumatismo craneal?

Se pueden diferenciar según el *tipo de lesión* en:

- **Traumatismo craneal cerrado:** se produce cuando la cabeza ha sido golpeada por un objeto que no ha llegado a romper el cráneo. Son los más comunes y, aunque no parezca grave, es necesaria la atención precoz.
- **Traumatismo craneal abierto:** se origina al golpear la cabeza con un objeto duro que ha conseguido romper el cráneo y llega hasta el cerebro. Este tipo de lesión presenta más complicaciones y debe ser tratado con rapidez para evitar secuelas mayores.



Según el *nivel de conciencia de la víctima*, en:

- **Traumatismo craneal leve:** la pérdida de conciencia del accidentado es menor a 30 minutos y al despertar se muestra reactivo a los estímulos, contesta preguntas y se mueve. Es posible que tenga pequeños episodios de pérdida de

- **Traumatismo craneal moderado:** la víctima, aunque está consciente, no responde correctamente a los estímulos. Tiene dificultades para hablar y mantenerse atengo, parece adormecido y estuporoso. En algunos casos puede necesitar ingreso hospitalario e incluso intervención quirúrgica.

- **Traumatismo craneal grave:** el accidentado está en estado de coma, no responde a ningún estímulo y no se despierta. Es absolutamente necesaria la atención médica urgente.

# El rincón del profesional: Lola Vinagre.

Por: Paloma Picos



## El perfil:

Lola es una de las primeras trabajadoras con las que contó ADACECO, ya que lleva con nosotros desde el año 2002. Se ocupa del área de la neuropsicología.

En este boletín, hemos querido entrevistarla y que nos cuente su experiencia.

## Pregunta: ¿Qué fue lo que te atrajo de la neuropsicología?

**Respuesta:** Dentro de la psicología el área de la neuropsicología siempre me ha parecido muy interesante. Y ¿por qué? Porque todo está en nuestro cerebro: las emociones, nuestra conducta, nuestras percepciones, nuestras sensaciones... realmente todo es cerebro. Por eso una alteración en cualquier área cerebral dará lugar a algún tipo de alteración. La neuropsicología es la disciplina que se encarga de estudiar la relación entre el cerebro y la conducta. Y los neuropsicólogos

somos los profesionales especialistas en la evaluación, diagnóstico y elaboración un plan de intervención en base a la disfunción presente para devolver al paciente el nivel de funcionamiento neuropsicológico, independencia e integración social más alto posible.

## P: ¿Cómo conociste y llegaste a ADACECO?

**R:** Empecé a trabajar en ADACECO en el año 2002. En ese momento la asociación tenía poco tiempo de vida y todavía se estaba desarrollando. No se ofrecían terapias rehabilitadoras a los usuarios, por lo que en ese año contactaron con profesionales que teníamos formación y experiencia en el campo de la neuropsicología para poner en marcha este servicio. Desde entonces, la Asociación ha ido creciendo hasta convertirse en lo que es en la actualidad y poder contar con el equipo multidisciplinar necesario para poder abordar la rehabilitación de personas afectadas por un daño cerebral sobrevenido.

## P: ¿Cuáles son las secuelas neuropsicológicas más frecuentes en personas con daño cerebral adquirido?

**R:** Pueden ser numerosas, muy distintas en cada persona y dependerán de múltiples factores. Podemos agrupar las secuelas neuropsicológicas del DCA en: Alteraciones cognitivas (problemas de atención, orientación, memoria y aprendizaje, lenguaje, funciones ejecutivas, percepción...); Alteraciones emocionales y conductuales (impulsividad, desinhibición, verborrea, agresividad e irritabilidad, apatía y falta de iniciativa, falta de espontaneidad,

indiferencia afectiva, desmotivación, falta de habilidades sociales, falta de conciencia del déficit, puerilidad, aislamiento social...)

## P: Como neuropsicóloga de Adaceco, además de las sesiones individuales con los usuarios, ¿qué otras actividades realizas en el centro?

**R:** Dentro del servicio de neuropsicología y Psicología clínica realizo diversos tipos de intervención. En primer lugar, la evaluación neuropsicológica, que nos permite conocer el estado del usuario, las alteraciones que presenta y los procesos cognitivos conservados, ya que sobre ellos se sustenta el programa de tratamiento.

La rehabilitación neuropsicológica individual tiene como objetivo restaurar o compensar las dificultades cognitivas y actuar sobre las alteraciones emocionales y conductuales.

Contamos también con talleres de rehabilitación cognitiva grupal. Se realizan actividades en pequeños grupos, en un contexto que les permite continuar evolucionando en sus objetivos individuales a la vez que se favorecen las relaciones sociales complejas.

## P: Como psicóloga, ¿Qué les recomendarías a las familias que tienen un familiar con DCA?

**R:** No podemos olvidar que el daño cerebral no solo afecta a la persona que lo sufre, sino a toda la estructura familiar. La vivencia del DCA como estresante por la familia ha provocado que no se hable sólo de personas con DCA sino de familias con DCA. Por ello, la familia va a tener también una serie de necesidades que debe demandar: información, formación, cuidado y apoyo emocional. Este es uno de los objetivos que nos planteamos desde las asociaciones.

# El rincón del usuario: Óscar

Por: Paloma Picos

## El perfil:

Óscar Abelleria, es socio de ADACECO desde hace varios años. Además de formar parte de la compañía de Teatro "Atesta", participa activamente en la vida de la asociación, colaborando en todas las actividades de sensibilización.

## Pregunta: ¿Cuál la causa de tu DCA?

**R:** Mi DCA ocurrió en el año 2000. Un autobús arrolló el coche en el que yo circulaba. En aquel momento yo estaba trabajando en Monforte de técnico de frío realizando mi ruta laboral hasta aquel cruce en el que tuve el accidente.

## P: ¿Cuántos años tenías en aquel momento?

**R:** En aquel momento tenía 21 años, una vida estable y trabajo indefinido.

## P: ¿Cuál fue tu reacción cuando fuiste consciente de lo que te había pasado?

**R:** Cuando salí del coma estaba desorientado. Sabía lo que me había pasado porque me lo decían. Al principio no asimilaba la situación, pero con el paso del tiempo lo asimilas y entiendes las cosas. El golpe más fuerte me lo llevé en la cabeza de ahí mi TCE.

## P: ¿Crees que las medidas tomadas por tráfico actualmente son suficientes?

**R:** No soy quién para juzgar eso, pero yo como conductor intento respetar todo. También hay que decir que influyen otros factores como las prisas, el estrés.. y en esos aspectos Tráfico no puede hacer nada.

Por lo que yo he vivido, comprendo los anuncios y las prevenciones que hacen. Lo comprendo todo. A veces

para que la gente sienta algo es necesario que lo vivan de cerca.

## P: ¿Qué tipo de dificultades has tenido desde entonces? ¿En qué aspectos ha cambiado tu vida?

**R:** El traumatismo me afectó al habla, al equilibrio, al carácter..Tuve que reeducar mi cerebro y sigo en ello, sin prisa pero sin pausa. Vivo en un aprendizaje constante, soy como una esponja que lo absorbe todo porque todo me interesa poniéndole ilusión a todo lo que aprendo día a día.

Es de sabios preguntar, saber a quién preguntas y cómo preguntar. Yo quiero poder predicar con mi ejemplo.

La gente que sufre un traumatismo sufre cambios y no todos reaccionamos igual a los estímulos. El carácter también se ve dañado, te pones más nervioso y alterado.

Con el día a día poco a poco lo vas aceptando, lo vas mejorando y siempre hacia adelante. Y si das un paso para atrás que sea sólo para coger impulso.

Yo antes vivía solo, pero estaba poco tiempo en casa ya que trabajaba mucho, . Solamente los fines de semana solía hacer Surf, no era dueño de mi tiempo pero sí de mi vida. Era muy feliz, hacía lo que quería.

Y de repente, un día te ves en una cama sin moverte y te cambia la vida del día a la noche.

En el aspecto social y familiar nada ha cambiado, siempre fui muy sociable, optimista y alegre, me gusta dar conversación y eso hace que la gente también tenga más interés hacia ti. Y mi familia y amigos siempre han estado a mi lado.

La gente que dedicó su tiempo en venir a verme es algo que valoro mucho.

## P: ¿Cómo conociste ADACECO? ¿Actualmente a qué terapias acudes?

**R:** Conocí ADACECO en el Hospital, me lo recomendó la Terapeuta Ocupacional.

Actualmente no acudo a ninguna terapia pero vengo a grupo de debate con la Trabajadora Social y otros compañeros donde debatimos y hablamos del día a día, de la actualidad y socializamos entre nosotros. Está muy bien y nos ayuda mucho.

También participo en el Taller de Teatro y colaboro con la Asociación en otras actividades.

## P: Coméntanos un poco de qué manera te ha beneficiado pertenecer a ADACECO

**R:** Ocupo parte de mi tiempo en ADACECO y yo valoro mucho el tiempo.

Ese tiempo invertido aquí crezco como persona y me ayuda sentirme mejor y a que la gente me vea como uno más.



## Actividades externas

*Visita a la casa de los Peces*



*Excursión a Rianxo*



*Visita al CAPD de Bergongo*

*Foro de las Familias*



*Gala Solidaria:  
"Sin Cordura"*

# Otras actividades

## CHARLA FEDERACIÓN PERSONAS SORDAS

El miércoles 5 de mayo, nos visitaron NAndaz y Maricruz, de la Federación de Asociaciones de Personas Sordas de Galicia, acompañados de las intérpretes Alba, Sheila y Patricia.

Usuarios, familiares y trabajadores de ADACECO disfrutamos con el estupendo taller impartido. Tuvimos la ocasión de comprobar cómo de equivocados estamos muchos de nosotros en relación a nuestro conocimiento de las personas con déficit auditivo.

Además, nos dieron un taller básico sobre lengua de signos, y hasta la llevamos a la práctica con algunos voluntarios.



## LOS DUGUIS IMPRO DONAN SU RECAUDACIÓN A ADACECO

Carmen Fernández, nuestra presidenta, recibió el pasado mayo, de manos de Oswaldo Digón, Noemí Miranda, Marita Martínez y Marta Iglesias, la recaudación de los espectáculos que esta compañía teatral de improvisación, Los Duguis Impro ha donado a ADACECO.

Una vez al mes, esta compañía desarrolla su espectáculo de improvisación en el Teatro del Andamio, en Los Rosales. Durante 3 meses, Los Duguis han dedicado sus

funciones a ADACECO, donando la recaudación de ese tiempo a nuestra asociación.

Queremos agradecerles este gesto solidario y os animamos a todos a que vayáis a verlos todos los 3er jueves de cada mes al teatro del Andamio. Disfrutaréis con su espectáculo y además, contribuiréis a una causa solidaria.

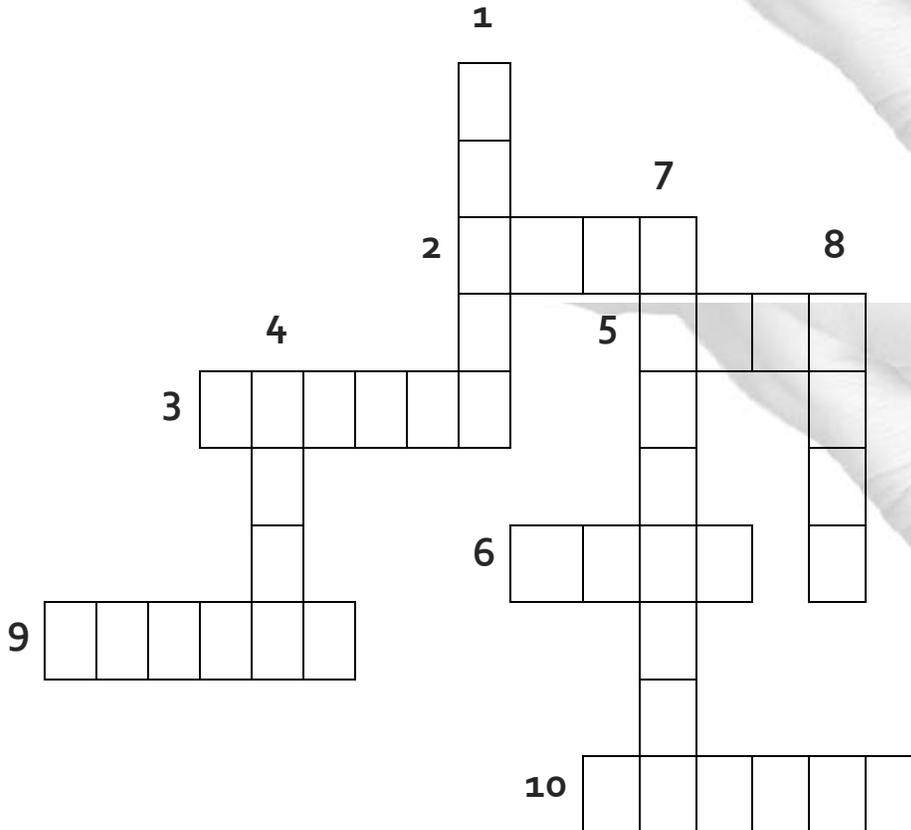


# Nuestros socios comparten...

## ADIVINA DE QUÉ PALABRA SE TRATA (Eva Freire)

- 1- Tomar
- 2- Animal doméstico
- 3- Gozo
- 4- Canis Lupus
- 5- población española de la provincia de Toledo
- 6- contrario de muerto
- 7- Que se alimenta tanto de animales como de plantas
- 8- Quieren
- 9- Deporte
- 10- Juego de mesa

**Respuestas** (solución en el próximo boletín):



## SPAGHETTIS A LA CARBONARA (Receta de Javier Rodríguez Ferreira):

### INGREDIENTES:

- 250 gr de spaguettis
- 100 gr de bacon
- 50 gr de queso rallado,
- cebolla,
- 2 huevos
- nata líquida
- aceite
- sal
- pimienta blanca.



### PREPARACION:

Cocemos los spaguettis en abundante agua, le añadimos sal. Una vez cocidos escurrimos el agua.

En una sartén aparte freímos la cebolla junto con el bacon a fuego lento.

En un bol batimos los huevos con la nata, un poco de sal y pimienta.

Echamos la pasta en la sartén, añadiendo la nata. Removemos, servimos y, para darle un toque final, le añadimos queso rallado.

# 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