LA VOZ DEL SILENCIO

MARZO 2009 Nº4

Asociación Alzheimer de Familiares/Amigos de Torrevieja AFA Torrevieja

Excmo. Ayuntamiento de Torrevieja

Prol. Avda. de la Estación, nº1 - 03185 Torrevieja Telf.: 96 670 25 00 www.afatorrevieja.es
e-mail: afatorrevieja@hotmail.com ASOCIACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO

Editorial

Es de obligado cumplimiento agradecer la labor de los cuidadores de los enfermos de Alzheimer, y otro tipo de demencias, que los atienden con la finalidad de proporcionarles la mejor calidad de vida posible. Conocer y comprender la enfermedad es el primer paso que debe dar el cuidador para dirigir sus esfuerzos de manera eficaz.

Las Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer han conseguido que la opinión pública vaya tomando conciencia de la importancia de su labor de cuidadores y las necesidades tanto de los afectados como de sus familiares.

Cuando una persona padece una demencia, toda la familia sufre la enfermedad en mayor o menor medida. Es en los familiares y especialmente en el cuidador principal, donde más repercuten las consecuencias devastadoras de la enfermedad: la necesidad de los cuidados continuados, las repercusiones laborales y psicológicas, los cambios de horarios, la pérdida de libertad para realizar otras actividades, el cansancio. Sabemos que quien cuida a una persona demente durante 24 horas al día soporta una fuerte carga emocional, se enfrenta a sentimientos de pérdida, al miedo a la responsabilidad, a un posible distanciamiento familiar.

Nadie va a orientar mejor a un familiar de un enfermo de Alzheimer que aquellos que ya han sufrido esta experiencia o la están padeciendo. Estos familiares "entrenados" van a ser los mejores consejeros e informadores, le ayudarán y comprenderán sus sentimientos.

Es por ello que desde las instituciones públicas debemos atender especialmente a los cuidadores, a los que consideramos, sin lugar a dudas, la pieza clave de la atención a los enfermos de Alzheimer. Queremos que sepan que no están solos y que valoramos muy especialmente su dedicación.

Conjuntamente con asociaciones como la vuestra es necesario proporcionar la información y formación necesaria sobre la enfermedad, dar a conocer los recursos y servicios existentes para cada fase del proceso de la enfermedad, apoyar emocionalmente al cuidador, en especial en los momentos duros, aconsejar en la toma de decisiones, favorecer los momentos de "respiro" y descanso.

Quiero por último recordad un lema ya repetido: "cuidar al cuidador" es fundamental para cuidar al enfermo.

Gracias por vuestra labor.

D. José Alberto Martínez Díaz
D. Territorial de Bienestar Social de Alicante

The Associations of Relatives of Patients with Alzheimer's Disease has managed to get the public opinion to be aware of the importance of carers and of the needs of both sufferers and their relatives.

In conjunction with Associations like yours, it is crucial to: provide enough information and training about the disease, inform about the existing resources and services conceived for each stage of the disease; give emotional support to carers, especially at tough times; give advice on decision-making; implement moments of "break" and relief.

Finally, I'd like to quote a well-known motto: "Care for the Carers", which is fundamental to look after patients.

Thank you for your hard work.

La Concejalía de Archivo con la Asociación Alzheimer de Torrevieja

TORREVIEJA (25-09-08). El concejal de Hacienda y Archivo del Ayuntamiento de Torrevieja, Joaquín Albaladejo, comunica que con objeto de recaudar fondos destinados a la "Asociación Alzheimer de Familiares y Amigos de Torrevieja" (AFA-Torrevieja), dicha entidad solicitó a la Concejalía de Archivo alguna aportación de entre los fondos existentes en las dependencias del Archivo Municipal, fundamentalmente una reproducción (o copia) de algún plano antiguo de la localidad. Dicha aportación habría de figurar expuesta en el acto celebrado el día 21 del presente mes de septiembre en el Teatro municipal.

Recibida dicha petición en la Concejalía mencionada, se dio cumplimiento a la misma mediante la cesión a la citada Asociación torrevejense de una reproducción a tamaño real del plano de Torrevieja, correspondiente a la "Torre de Gras de D. Nicolás Pastor" del año 1739, copia del cual fue donada por Ana María Casciaro Alcaraz al Archivo Municipal, conservándose en el mismo con la signatura D-8.

En dicho plano, manuscrito con tinta siena en papel sobre tela y que comprende desde la embocadura del conducto por donde entra el agua del mar a las salinas hasta la Torre de Cap Cerver, puede observarse una especie de cartel explicativo de las edificaciones y demás parajes que figuran insertos en el mapa, e inmediatamente en su parte inferior, un dibujo de un arco con concha bajo el cual se especifica la escala gráfica en pies.

En el mapa pueden observarse dibujados: la torre de Gras, las casas de Nicolás Pastor, la Torre Vieja, casa de los herederos de Antonio Blanch y pocicos de Ana, el conducto por donde entra el agua del mar a las salinas, la laguna, la "Punta de la Víbora", los hitos puestos por el entonces alcalde de Orihuela D. Vicente Perlez, los caminos que comunican las casas y torres con Orihuela y Rojales y los mojones que dividen los términos de Orihuela, Almoradí, Rojales y Guardamar.

Finalmente, Joaquín Albaladejo señala que la reproducción solicitada y aportada fue expresamente autorizada -para el mencionado fin expresado por dicha Asociación- por la donante Ana María Casciaro Alcaraz, en documento suscrito en Torrevieja el día 19 de septiembre del presente año (Reproducción nº 1).

El edil de Hacienda y Archivo del Ayuntamiento de Torrevieja agradece a la donante por dicha cesión, en apoyo a los enfermos de alzheimer, y ha expresado la intención de la Concejalía de poder ayudar en todas aquellas acciones que con carácter social vienen desarrollándose en nuestra ciudad.

Saluda

A esos heroes en silencio

Desde estas líneas, quiero felicitar a esos héroes silenciosos de la enfermedad del Alzheimer que no sois otros que los cuidadores familiares.

He podido observar el cariño, constancia, paciencia, esfuerzo……., la verdad es que me faltan adjetivos positivos para describir las atenciones que prestáis a vuestros familiares y los esfuerzos personales y familiares que destináis a mejorar su calidad de vida, a veces incluso a costa de vuestra propia salud y bienestar.

Por ello, considero que sois, los cuidadores, los verdaderos héroes del Alzheimer.

Seamos todos nosotros un poco aliados con ellos, cada uno desde nuestras posibilidades: como individuo, como profesional, como comunidad, como institución.

Por ultimo, quiero contaros un cuento, que hace mucho leí y que no hace mucho conté:

EL TREN DE LA VIDA

Hace unos pocos años, 40 o 50, Paco decidió que era el momento, de iniciar su propio viaje en busca de la felicidad.

Le explicaron que la vida no era más que un viaje por tren: repleto de embarques y desembarques, salpicado de incidencias, pequeños accidentes en el camino, de sorpresas agradables en algunos embarques, y algunas tristezas en otros.

Que cuando nos subimos al tren nos acompañan, a veces, algunas personas que siempre estarán con nosotros en este viaje no obstante, esto no impide que en alguna estación decidan bajarse y que se suban otras personas que también serán muy especiales.

De las personas que nos acompañan en este viaje en tren, habrá los que lo hagan como un simple paseo, otras que han decidido acompañarnos durante todo el trayecto y habrá otras que circulando por el tren, estarán siempre listos para ayudar a quien lo necesite.

Recordemos siempre que en algún momento del trayecto, alguien podrá titubear y probablemente precisaremos entenderlos ya que nosotros también muchas veces titubearemos, y habrá alguien que nos comprenda.

Nos daremos cuenta que algunos, al cambiar de tren, dejaran una añoranza permanente; otros pasaran tan desapercibidos que ni siquiera nos daremos cuenta que desocuparon el asiento.

Es curioso constatar que algunos pasajeros, quienes nos son tan queridos, se acomodan en vagones distintos al nuestro. Por lo tanto, se nos obliga hacer el trayecto separados de ellos. Desde luego, no se nos impide que durante el viaje, recorramos con dificultad nuestro vagón y lleguemos a ellos. No importa – el viaje se hace de este modo; lleno de desafíos, sueños, fantasías, esperas y nuevos encuentros.

Hagamos este viaje de la mejor manera posible. Tratemos de que nuestro trayecto en este tren sea positiva, que haya valido la pena el tiempo de espera, los retrasos, los cambios de planes, los esfuerzos, para que cuando llegue el momento de desembarcar en la estación de la FELICIDAD nos sintamos satisfechos de que nuestro pequeño equipaje, con el que iniciamos el trayecto, ahora esta repleto de cosas valiosas para nosotros.

| Un abrazo |

Gely
Jefa de negociado de Servicios Sociales del Excmo Ayuntamiento de Torrevieja

To those silent heroes

Throughout these words, I'd like to thank all the Silent Heroes of the Alzheimer´s Disease, that is to say, family and carers.

I´ve been able to witness the care, patience, persistence, effort... the truth is that I am short of positive adjectives to describe the way you look after your relatives, and the personal and familiar efforts you make in order to improve their life quality, sometimes putting your own health and welfare at risk.

Therefore, I consider you, carers, The Real Heroes of Alzheimer´s.

Let´s all be supportive to them, according to everyone´s possibility: as an individual, as a professional, as a community, as an institution.

Finally, I´d like to tell a story, that I once read and recently told.

Fotografías:
José María Andreu, Lidia Navarro Grau y Anónimo Ferroviario

Edición, Coordinación:
Cristina Carrillo Escobar y Elisa Girona Senerio

Actividades extraordinarias:
Entretenimiento o uso terapéutico

Cuando hablamos de las actividades extraordinarias suele aparecer la idea de realizarlas como actividades únicamente para el entretenimiento de los usuarios sin un fin, en lugar del uso terapéutico con el que se pueden emplear.

En AFA Torrevieja preferimos ver la segunda postura. Al realizar actividades tales como la reciente fiesta de carnaval o el teatro de navidad, nos gusta sacar el máximo partido en el proceso terapéutico de nuestros usuarios.

Cuando el equipo técnico se plantea realizar alguna actividad extraordinaria, lo primero que intentamos es analizar tal actividad y enfocarla para el beneficio de los usuarios, y al presentárselas a los familiares se respetan las distintas posturas que se pueden adoptar y las decisiones de si quieren participar o no en estas actividades.

Con la reciente fiesta de carnaval los usuarios realizaron un importante trabajo físico, cognitivo y social. La elaboración de las disfraces en las que trabajaron coordinación óculo-manual, discriminación figura-fondo, motricidad fina y gruesa, entre otros, enfocado dentro de los talleres de laborterapia. Desarrollaron componentes cognitivos tan importantes como la reminiscencia, recordar cuando preparaban disfraces para sus hijos/as y nietos/as; orientación a la realidad, al hablar de la celebración, las fechas que se acercan; memoria puesto que al desarrollar la elaboración de disfraces en varios días, trabajan para recordar que pautas hay que seguir para realizar los disfraces, porqué se está trabajando en los disfraces, etc… Y sin olvidarnos de lo importante de la sociabilización, tanto, durante la elaboración de los disfraces, ya que realizan un trabajo en conjunto, como durante la celebración. Hay que tener en cuenta a la hora de la sociabilización que con la Enfermedad de Alzheimer, muchas veces, la persona se retrae en si mismo evitando el contacto con el resto de la sociedad. Al realizar diversas actividades en las que trabajen de forma grupal favorecemos la integración y cohesión de grupos.

A la hora de valorar los resultados que se obtienen de actividades como el teatro de navidad, nos alegra ver lo positivo que resulta tanto para los usuarios como para los familiares y nos deja con ganas de que llegue el siguiente.

Uno de los momentos más importantes no es la representación, o el ensayo general en el que se ultiman los últimos retoques. Cuando todo parece que ya ha pasado y podemos visionar el teatro en la Asociación, la sensación general que puede respirar en el ambiente de satisfacción personal, por ser capaces de subirse a un escenario y estar más de una hora en él. Transmitir, esa montaña rusa de sensaciones, algunas escenas emotivas, otras alegres y vistosas, pero eso sí, consiguiendo que el público pase un rato agradable y divertido, todo ello teniendo en cuenta su situación, de las cuales muchos son conscientes, pero no por ello les impide ser hábiles para conseguirlo, al saber potenciar las capacidades que conservan

Detrás hay más de dos meses de duro trabajo, dos meses en el que los ensayos son constantes y donde ponen todos sus esfuerzos por conseguir aprenderse su guión, en el caso de este año, aprenderse también los bailes. Tiempo durante el cual a nosotros también nos permite seguir con nuestro trabajo de estimulación tanto cognitiva como física y como no, desarrollar sus habilidades sociales. No por dejar de hacerlo dentro de un taller planificado y estructurado, es una estimulación inferior, si se

me permite, diría que es todo lo contrario, puesto que trabajamos tanto física como cognitivamente con una actividad con un propósito, un propósito que les emociona llegar a conseguir y que como ya he dicho, en el que ponen todo su empeño por llevarlo a cabo.

Estos talleres también nos permiten abarcar un área que dentro de los talleres diarios no se puede realizar con el enfoque profesional adecuado. Integrar la enfermedad en la sociedad, en la que el Alzheimer está presente, y por tanto quien la padece también debe estar presente en esta sociedad. Qué es un tema duro, difícil de afrontar y asimilar, si, pero que también hay muchas cosas que se pueden hacer, muchos retos que superar y que tanto familiares como usuarios están a tiempo de realizar, esa es la parte que queremos transmitir con dichas actividades. La posibilidad de poder sacar muchas cosas adelante con las capacidades que conservan, todo ella sabiendo que se disfruta, que un teatro sale adelante por las ganas que ponen tanto usuarios como familiares, y que son capaces de transmitir al resto de la sociedad.

José Ángel Pastor Zaplana
Terapeuta Ocupacional de AFA

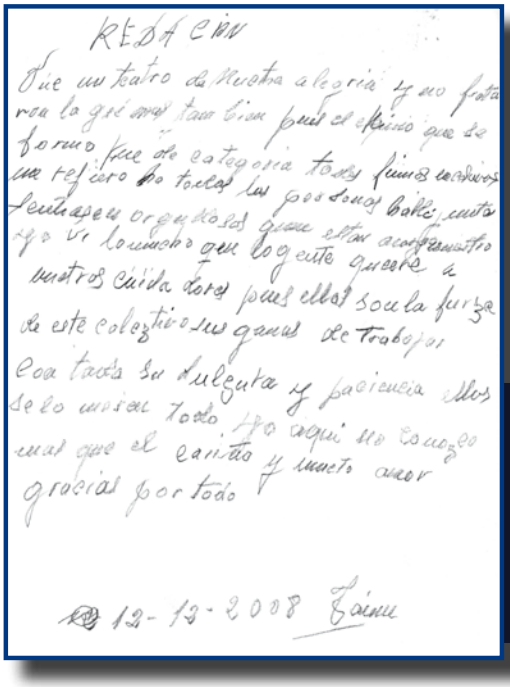
Extraordinary activities AFA TORREVIEJA

By carrying out extraordinary activities such as the Christmas Show or parties like the recent Carnival, we are able to use them with a therapeutic purpose, working on both physical, cognitive or psychosocial components.

Besides, these activities allow us to enrich the important task of social integration, and to combine the reality of the disease and that of the sufferer with the current society.

Actividades

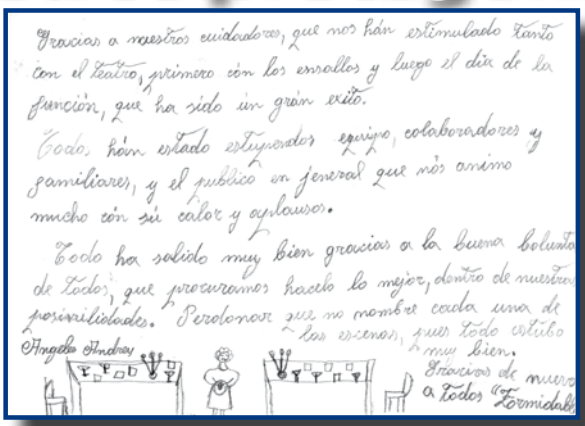
Hablan nuestros protagonistas



REDACCION

Fue un teatro de Nuestra alegría y no faltaron la gré ... tan bien pues el equipo que se formó fue de categoría todos fuimos exclusivos me refiero a todas las personas allí estábamos Yo vi lo mucho que la gente quiere a nuestros cuidadores pues ellos son la fuerza de este colectivo sus ganas de trabajar con toda su dulzura y paciencia ellos se lo merecen todo yo aquí no conozco mas que el cariño y mucho amor gracias por todo

12-12-2008 Laiku



Gracias a nuestros cuidadores, que nos han estimulado tanto con el teatro, primero con los ensayos y luego el día de la función, que ha sido un gran exito.

Todos hán estado estupendos equipo, colaboradores y familiares, y el publico en general que nos animo mucho con su calor y aplausos.

Todo ha salido muy bien gracias a la buena voluntad de Todos, que procuramos hacelo lo mejor, dentro de nuestras posibilidades. Perdonar que no nombre cada una de las escenas, pues todo estuvo muy bien.

Angeles Andres

Gracias de nuevo a Todos "Formidable"

Fue el teatro de nuestra alegría y no faltaron lágrimas también, pues el equipo que se formó fue de categoría.

Todos fuimos exclusivos y me refiero a todas las personas que allí estábamos.

Yo vi lo mucho que la gente quiere a nuestros cuidadores, pues ellos son la fuerza de este colectivo.

Sus ganas de trabajar. Con toda su dulzura y paciencia, ellos se lo merecen todo.

Yo aquí no conozco mas que cariño y mucho amor.

Gracias por todo.

Noticia Publicada en Febrero de 2009

UNA PROTEÍNA CEREBRAL TIENE POTENCIAL CONTRA EL ALZHEIMER

UN ESTUDIO EN ANIMALES ENCUENTRA MEJORAS EN LA MEMORIA Y MENOS DEGENRACIÓN CELULAR

Una proteína cerebral que ocurre de forma natural parece poder ralentizar o frenar la enfermedad de Alzheimer en estudios recientes realizados con animales.

La corteza entorrinal del cerebro, que mantiene la memoria, produce normalmente un factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF, por sus siglas en inglés), sin embargo su producción parece disminuir ante la presencia del Alzheimer. Cuando los investigadores inyectaron el BDNF a animales de laboratorio, que eran mayores, tenían daño en la corteza entorrinal o habían sido alterados genéticamente para tener síntomas como los del Alzheimer, hallaron que los animales tenían mejores destrezas cognitivas y de la memoria, y además lograron evitar o invertir la degeneración y muerte celular.

"Los efectos del BDNF fueron potentes", dijo en un comunicado de prensa emitido por la Facultad de medicina de la Universidad de California en San Diego el investigador, el Dr. Mark Tuszynski, profesor de neurociencias en la facultad. "Cuando administramos el BDNF a los circuitos de la memoria en el cerebro, estimulamos directamente su actividad y evitamos la muerte celular por la enfermedad subyacente".

Los animales que recibieron tratamiento, modelos de ratones transgénicos con enfermedad de Alzheimer, ratas mayores, ratas con daño inducido en la corteza entorrinal, monos rhesus mayores y monos con daño en la corteza entorrinal, también mostraron beneficios a largo plazo. Empezaron a producir más BDNF por su cuenta y mostraron mejor señalización cerebral y función neuronal, mientras que los animales que no fueron tratados experimentaron una degeneración mayor. El hipocampo, el centro de procesamiento de la memoria a corto plazo del cerebro, que la enfermedad de Alzheimer daña con mucha rapidez, también mostró mejoras.

El equipo cuyos hallazgos aparecen en la edición del 8 de febrero de Nature Medicine, concluyó que, debido a que el BDNF parece ser seguro y efectivo en modelos de animales, podría representar una esperanza para el tratamiento del Alzheimer en humanos.

"En esta serie de estudios, hemos demostrado que el BDNF se dirige a las mismas células corticales, evitando su muerte, estimulando su función y mejorando el aprendizaje y la memoria", dijo Tuszynski. "Por tanto, el tratamiento del BDNF puede ofrecer potencialmente una protección duradera al ralentizar, o incluso frenar, la progresión de la enfermedad en regiones corticales que reciban el tratamiento".

Fuente: Medlineplus

Noticias

LA INSULINA PROTEGE AL CEREBRO DEL ALZHEIMER

La insulina parece proteger al cerebro de las proteínas tóxicas asociadas con la enfermedad de Alzheimer, informaron investigadores estadounidenses, lo que respalda la teoría de que ese tipo de demencia sería la tercera forma de diabetes.

El equipo indicó además que el medicamento contra la diabetes Avandia de GlaxoSmithKline, o rosiglitazona, que incrementa la sensibilidad a la insulina, potenciaría este efecto protector.

"Nuestros resultados demuestran que una mejor señalización de la insulina puede proteger a las neuronas del daño", indicó en un comunicado William Klein, de la Northwestern University, cuyo estudio fue publicado en Proceedings of the National Academy of Sciences.

Klein dijo que los hallazgos respaldan una nueva idea que señala que el Alzheimer es un tipo de diabetes del cerebro.

"En la diabetes tipo 1, el páncreas no produce insulina. En la diabetes tipo 2, los tejidos son insensibles a la insulina debido a problemas en el receptor de la insulina. La diabetes tipo 3 es cuando ese problema con el receptor de la insulina se localiza en el cerebro", dijo Klein por vía telefónica.

En algunas personas, esto puede aparecer con la edad, añadió el experto.

"A medida que envejecen, algunos individuos comienzan a tener menos señalización efectiva de la insulina, incluso en el cerebro", lo que lo vuelve más vulnerable a las toxinas que causan la enfermedad de Alzheimer, indicó Klein.

Las amplias placas pegajosas de proteína beta amiloide son una característica del Alzheimer, que causa pérdida de memoria, confusión, incapacidad de cuidarse a uno mismo y finalmente la muerte.

El equipo de Klein trató las células nerviosas de ratas con insulina y halló que la hormona bloqueaba los efectos negativos de pequeños filamentos de beta amiloide que atacaban a las células formadoras de recuerdos y causaban pérdida de memoria.

El efecto se potenciaba cuando se sumaba el medicamento rosiglitazona, que incrementa la sensibilidad a la insulina.

Varios estudios han demostrado que los diabéticos corren más riesgo de desarrollar Alzheimer que la población general.

En julio, expertos del Centro Médico Mount Sinai en Nueva York informaron que los diabéticos que reciben insulina más una píldora contra la diabetes tienen menos riesgo de padecer Alzheimer que aquellos pacientes que sólo consumen la hormona.

Klein dijo que los resultados sugieren que las medidas para proteger a las personas de la diabetes, incluida la dieta saludable y el ejercicio, también son importantes para evitar la enfermedad de Alzheimer que, según estimaciones, afecta a 26 millones de personas en todo el mundo.

Fuente: Medlineplus

LA VACUNA CONTRA EL ALZHEIMER SE ENSAYARÁ CON HUMANOS EN EL 2010

ES LA PRIMERA VACUNA QUE SE DESARROLLA EN ESPAÑA COMO TERAPIA CONTRA ESA ENFERMEDAD Y UNA DE LAS POCAS EN EL MUNDO

La vacuna como terapia contra el Alzheimer que desarrolla una empresa aragonesa de biotecnología, y que acaba de obtener una patente europea, iniciará la preclínica regulatoria este año y se prevé que los ensayos clínicos con humanos puedan comenzar a finales de 2010. Así lo ha confirmado la empresa Araclon Biotech, cuyo director científico, el catedrático de la Universidad de Zaragoza Manuel Sarasa, ha informado de que la vacuna se dirige a una proteína que produce el propio organismo, la beta-amiloide, relacionada con el Alzheimer, una enfermedad degenerativa que afecta a entre 600.000 y 1.200.000 españoles.

ESTRELLA DIGITAL/EFE. ZARAGOZA

Manuel Sarasa, el catedrático de Anatomía y Anatomía Patológica Comparada, con veinte años de investigación de la enfermedad fundó en 2004 la empresa Araclon Biotech, que a los dos años empezó a funcionar con la ayuda de inversores y dedicada a la investigación y desarrollo de terapias y métodos de diagnóstico de enfermedades degenerativas, hoy por hoy centrados en la enfermedad de Alzheimer.

Sin embargo, Sarasa ya había comenzado a investigar sobre el desarrollo de esta vacuna en 2000 con ratones, conejos y perros, en 2002 en la propia Universidad de Zaragoza.

El pasado día 13 de febrero, Araclon Biotech ha obtenido su primera patente europea -concedida por la Oficina Europea de Patentes y Marcas- para una vacuna como terapia de la enfermedad de Alzheimer y una de las pocas que se conceden cada año a empresas españolas del sector, según la compañía.

Sarasa ha explicado que según los resultados obtenidos respecto a toxicidad y eficacia en los modelos animales utilizados, es de prever que no vaya a tener efectos secundarios en sus ensayos con humanos, una cuestión de la que dependerá el tiempo que pase hasta su futura aplicación.

Según el Informe Anual 2007 de la Asociación Española de Bioempresas (ASEBIO), en el citado ejercicio, de las 39 patentes concedidas al sector biotecnológico español, el 85 por ciento eran patentes españolas y el 15 por ciento restante patentes de EEUU, pero no se obtuvo ninguna Patente Europea.

Salto a EEUU

La vacuna que acaba de obtener la patente europea tiene ya concedida la patente en España y en otros mercados exteriores a la Unión Europea, ha informado la empresa, que confía en obtenerla próximamente en Estados Unidos, el principal mercado mundial del sector.

En la actualidad, Araclon Biotech tiene tres líneas abiertas, una en diagnóstico de Alzheimer (donde ya cuenta con un kit de detección de beta-amiloide en sangre), otra en terapia (basado en inmunoterapia) y un proyecto emergente que intenta contestar al desafío que supondría la predicción de la enfermedad en individuos totalmente asintomáticos.

La empresa, totalmente aragonesa, tiene catorce trabajadores investigando fundamentalmente en Alzheimer en sus dos laboratorios, uno en la Clínica Montecanal de Zaragoza y otro en Logroño.

Prueban en R.Unido píldora que puede retrasar progresión del mal de Alzheimer.

Si el ensayo es exitoso, podría tener un importante impacto en el tratamiento de las personas que sufren esa enfermedad degenerativa

Una píldora vitamínica que puede retrasar la progresión del Alzheimer va a probarse en humanos después de haber demostrado que puede proteger a ratones de laboratorio de la pérdida de memoria.

Setenta individuos a quienes se les ha diagnosticado recientemente la enfermedad recibirán dosis elevadas de vitamina B3 como parte de un ensayo clínico que comenzará el año próximo, informa el diario "The Guardian".

Si ese ensayo, que durará en principio seis meses, es exitoso, podría tener un importante impacto en el tratamiento de las personas que sufren esa enfermedad degenerativa, que sólo en Gran Bretaña superan las 400.000.

Según la Alzheimer Society de Gran Bretaña, retrasar en cinco años el ataque de la enfermedad podría reducir a la mitad el número de muertes por la enfermedad y salvar 30.000 vidas al año.

El experimento con ratones de laboratorio lo llevaron a cabo científicos de la Universidad de California en Irvine, que administraron dosis elevadas de una forma de vitamina B3 llamada nicotinamida a roedores genéticamente modificados para que desarrollaran la enfermedad.

Los investigadores probaron las memorias de los animales durante los cuatro meses que duró el estudio comprobando si recordaban la localización de una plataforma sumergida en un gran tanque de agua.

Al final del estudio, los ratones con Alzheimer a los que se había administrado la vitamina demostraron una capacidad memorística igual a la del resto.

Según Frank LaFerla, uno de los autores del estudio, publicado en el Journal of Neuroscience, "todo sugiere que (esa vitamina) es buena no sólo contra la enfermedad de Alzheimer, sino que si también la toman las personas normales, podría mejorar en general su memoria".

Los suplementos vitamínicos que se venden sin receta tienen una dosis insuficiente de vitamina B3 como para que surta efecto.

A los voluntarios que participan en el experimento se les darán dos gramos diarios de la vitamina.

Según otros estudios previos, la B3 sólo tiene contraindicaciones a dosis superiores a los diez gramos, que pueden causar problemas hepáticos.

Se cree que la vitamina impide que se formen proteínas "tau" en las pistas del interior de las neuronas.

SAMANTHA GOODMAN

Artículo

Me han pedido que escribiera mis experiencias desde que mi esposo fue diagnosticado con Alzheimer en Inglaterra, en el año 2003.

Durante un año, trate de convencer al médico que era algo más que depresión y el diagnóstico llegó justo seis meses antes de nuestros planes de irnos a España. Bernard mostraba cambios graduales, desde una persona cariñosa y considerada hasta alguien que no tenía ni consideración ni respeto. Durante este periodo, trabajaba jornada completa y aunque me di cuenta que algo iba mal, no entendía sus cambios de humor y su "pereza". Solía llegar a casa del trabajo, a la hora de comer, esperando tener la comida lista, pero solo encontraba a mi esposo en cama; y cualquier cosa que preparaba dejaba mucho que desear. Bernard, anteriormente, era un excelente cocinero y casi siempre se encargaba de la cocina. En esta misma época, tuve que comenzar a ocuparme de conducir por los dos puesto que su concentración era nula y tuvimos algún que otro incidente.

Después de mudarnos a España, se cayó por las escaleras y se fracturó el cráneo; el médico dijo que probablemente este accidente aceleraría aun más el Alzheimer, mucho más de lo esperado. Y pasó. Ahora comienza el periodo de aprendizaje.

Pasado un año, Bernard comenzó a asistir al Centro de Alzheimer de Torrevieja, lo cual, evidentemente, me permitió tener más tiempo libre y me ayudó a mantener mi cuerpo y mente en buen estado.

En los últimos tres años, Bernard cambió de ser una persona que podía ser variable en ocasiones a alguien muy calmado y que reía con frecuencia, lo cual hizo la convivencia más fácil, ya que se me había advertido que un enfermo de Alzheimer podía ser violento.

Bernard podía moverse por si mismo con la ayuda de un bastón y esto causó algunos problemas. Un día lo encontré en la cocina y dijo que preparaba la comida, cuando solo freía salsa en una sartén. Así que, después de esto, para prevenir cualquier accidente, hice instalar un interruptor general en el armario que me permitiera apagar la cocina y el horno cuando saliera de casa. Pero se me olvidó incluir el hervidor de agua eléctrico. Se preparó un día una taza de té y cuando fui a ver lo que hacía, descubrí que estaba a punto de beberse una taza de agua hirviendo con media docena de pimientos picantes flotando en la superficie. ¿Solución? Un seguro en la puerta de la cocina.

En muy poco tiempo, Bernard dejó de caminar. Me las arreglaba para ayudarle en casa con la ayuda de un andador y de las barandillas que instalé en el aseo y en la habitación para ayudarle a moverse; además, tuve que modificar las escaleras que accedían a la casa. Al final, tuve que comprar una silla de ruedas, lo cual implicaba más modificaciones en casa. Los escalones exteriores fueron convertidos en rampa y el aseo necesitaba puertas dobles, ya que una ordinaria era demasiado estrecha para pasar la silla de ruedas. La bañera fue eliminada y en su lugar se instaló un área de ducha más espaciosa.

Mientras todo esto ocurría, Bernard dejó de hablar, algunas veces si le veías la boca, podías notar que llegaba a formar las palabras pero sin ningún sonido. Esto trajo consigo situaciones graciosas. Le compré una cama de hospital porque cuando se daba la vuelta se caía de la cama. Esta cama tenía lados ajustables y la cabecera y las patas se levantaban y bajaban mediante un mando a distancia. Lo probé la primera noche y no pude entender por qué la cabecera no subía, cuando me fije en Bernard tenía sus piernas en el aire… Evidentemente apretaba el botón equivocado y la zona de los pies formaba un ángulo recto con lavase y Bernard era incapaz de decirme que algo no iba bien.

Hasta ahora, ya os habréis dado cuenta que además del estrés que implica cuidar a un enfermo de Alzheimer se necesita posiblemente mucho "dinero" extra, que no está incluido en el presupuesto.

I have been asked to write down my experiences since my husband was diagnosed with Alzheimer's in England during 2003.

I had tried for a year to convince the doctor that it was something more than depression and the diagnosis came six months before we were due to move Spain. Bernard was changing very gradually from a caring and thoughtful person into someone who had no consideration and very little patience or respect. During this period I was working full time although I realized that something was definitely going wrong, had little sympathy with his moods or "laziness". - I would come home from work during my lunch hour expecting to have a meal only to find that he was still in bed. Anything he did cook was always a bit odd, - previously he was an excellent cook and did most of the cooking. By this time I had taken over all the driving as his concentration was zero and we had a few narrow misses.

After our move to Spain he fell down some steps and fractured his skull; the consultant said that it would probably bring on the Alzheimer more quickly than expected. This it did – now the learning curve really shot up.

After about a year Bernard began to go to the Day Centre in Torrevieja which obviously gave me a lot of free time and helped to keep his mind and body active.

In the previous three years Bernard had changed from a person who could be volatile on occasions to someone who was very calm and smiled a lot, which made life easier to cope with; especially as I had been warned that people with Alzheimer could be violent.

Bernard was moving on his own with the help of a stick, and this caused a few problems. One day he was in the kitchen and said he was cooking lunch, when I looked it was just gravy in the frying pan, So after that to prevent any accidents I had a master switch in a cupboard which meant I could disconnect the oven and hob when I went out. But I forgot about the electric kettle – he made himself a cup of tea, but on checking it I found he was about to drink a cup of hot water in which were floating half a dozen dried red chilies! So this meant a lock on the kitchen door.

Almost overnight Bernard stopped walking. I could help him walk in the house with the aid of a walking frame and I had rails put into the bathroom and bedroom to help him get around; I also had the steps leading up to our apartment altered. Eventually I had to buy a wheelchair which meant more alterations. The outside steps were partly ramped and the bathroom had to have double doors fitted as the single one was too narrow to accommodate the wheelchair. The bath was taken out and the area fitted out as a large shower.

Whilst all this was going on he also stopped speaking, sometimes if you watched his mouth he formed the words but no sound came out. This led to some funny situations. I bought him a hospital type bed because he was rolling out of the normal bed when he turned over. This bed had adjustable sides and the head and foot ends raised up and down separately by remote control. I was trying it out on the first night and could not understand why the head end was not moving up, when I looked at Bernard he was practically at right angles to the base and he could not tell me anything was wrong.

By now you will have realized that apart from the obvious stress of looking after someone suffering with Alzheimer there will possibly be a lot of extra cash needed which is not in the budget.

Instantes

Reto solidario

Cuando Juan Manuel Medina anunció su reto, el director del proyecto Sal de los Lagos Rosas no dudó en sumarse a su causa. Porque ahora se nos presenta la ocasión junto a Juanma de ser testigos de una hazaña para recaudar fondos para las Asociaciones APANEE y ALPE de Torrevieja: hacer el Camino de Santiago en sólo 10 días, corriendo unos 80 kilómetros diarios. Sal de los Lagos Rosas lo acompañará con la furgoneta, donde llevará todo lo que necesite Juanma durante el emocionante recorrido. Sí, seguro que será emocionante compartir con él esta experiencia, llevando en el corazón el motor de hacer un kilómetro más…sabiendo que cada paso significará conseguir una prueba de que el amor existe, y Sal de los Lagos Rosas se une y se mezcla en amor para formar un corazón muy grande con todos los que estarán en esta misión. Y vivir así, la alegría de compartir en un círculo, otra vez, tal y como lo hacían nuestros ancestros, las vivencias de cada jornada, haciendo que cada experiencia se mezcle en los ánimos de los presentes, que todos y cada uno participe de las sensaciones vividas y que los rostros reflejen la felicidad, que es la sal de la vida, y los pechos se hinchen por el amor que están transportando con cada paso relatado.

Juani Ibañez

When Juan Manuel Medina announced his extraordinary challenge, the director of the project Sal de los Lagos Rosas did not hesitate to join in his cause. Thus, now we have the opportunity, together with Juanma, to witness his heroic deed, which is intended to raise money for the associations APANEE and ALPE in Torrevieja: to walk the Camino de Santiago trail in only 10 days, running 80 km per day. Sal de los Lagos Rosas will accompany Juanma by using the company van, which is carrying anything he might need in the exciting adventure.

Algunos momentos solidarios

Quisieramos hacer extensivo nuestro agradecimiento a todos y cada uno de los que han colaborado en nuestra labor diaria con los familiares y enfermos de Alzheimer y otras demencias. Sin vosotros no sería posible.

It would not be possible without your help.

THANK YOU VERY MUCH

Donativo Bar Paco. 19 de enero de 2009

Donativo Comparsa Sangochaos

Evento en Rte. Paraiso

Olga Vasilovskaya y Coro de la Mata. 20 de febrero de 2009

Presentación CD "Código Rojo" de Iñaki Isidro

Donativo Actors Studio

Donativo Masones Logía de las Salinas. 27 enero de 2009

Feliz Cumpleaños - Happy Birthday

Tienda solidaria

Con motivo del 1º Aniversario de la tienda Solidaria de la Asociación de Alzheimer de Torrevieja, se va a celebrar en el Real club Náutico de Torrevieja, un desfile de moda a beneficio de los familiares y enfermos de Alzheimer. El desfile estará acompañado de la Sal de Torrevieja que presentará su nuevo traje 2009 para carnaval además de la colaboración del grupo Actors Studio que amenizará la tarde. Durante todo el acto ser realizarán sorteos y finalizará con la Subasta del Plano antiguo de Torrevieja, además de numerosas sorpresas.
Aprovechando la ocasión desde la Asociación de Alzheimer, queremos felicitar la labor y el trabajo que día a día realizan voluntari@s, Matilde, José y todos los que han estado y están apoyando este gran proyecto que es el Alzheimer de Torrevieja.

"FASHIONIVERSARY"
Alzheimer's Charity Shop
TIENDA SOLIDARIA
ASOCIACION DE ALZHEIMER DE TORREVIEJA
ALZHEIMER'S CHARITY SHOP IS CELEBRATING THE FIRST ANNIVERSARY OF ITS OPENING
ON FRIDAY 24th APRIL 2009 AT 7 P.M.
Viernes 24 de Abril a 19:00h
The Real Nautico Club Torrevieja
5€ TICKETS AVAILABLE IN ALZHEIMER'S CHARITY SHOP
Entradas disponibles en Tienda Solidaria
1€ RAFFLE TICKETS/ Rifa benefica
(More info at Alzheimer's Charity Shop)
LA TIENDA SOLIDARIA DE LA ASOCIACIÓN DE ALZHEIMER DE TORREVIEJA CELEBRA SU PRIMER ANIVERSARIO DE APERTURA
SUBASTA PÚBLICA DEL PLANO DE TORREVIEJA DONADO POR LA CONCEJALIA DE HACIENDA Y ARCHIVO
PRESENTACION DEL NUEVO TRAJE 2009 DE LA SAL DE TORREVIEJA
Y MUCHAS SORPRESAS MÁS

Hazte soci@ o colaborad@r, acudiendo a nuestra Asociación o da tu donativo en nuestras cuentas:
CAM Paseo Vista Alegre de Torrevieja 2090 7150 53 0041365377 - CAM Caballero de Rodas de Torrevieja 2090 7410 70 0040147837
LA CAIXA 2100 1814 23 0200173887 - CAJA MURCIA 2043 0462 59 0200533099

DATOS PERSONALES PARA HACERSE SOCIO

Nombre y apellidos: _____

Dirección: _____ Código Postal: _____

Localidad: _____ Provincia: _____

Teléfono: _____ NIF: _____ Fecha Alta: _____

DOMICILIACIÓN BANCARIA

Muy Sres. Míos: Les ruego que atiendan con cargo a mi cuenta / libreta el / los recibos que presentará la Asociación de Familiares y amigos de Enfermos de Alzheimer de Torrevieja. FIRMA

TITULAR DE LA CUENTA _____

Código Cuenta Cliente (Lo encontrará en su libreta, talonario o extracto)

Entidad	Oficina	DC	Número de Cuenta

Cuota ☐ 60 Euros ☐ 100 Euros ☐ Otras cantidades _____

Fracciones en pago ☐ Anual ☐ Semestral

La **Asociación Alzheimer de Familiares/Amigos de Torrevieja**, cumple con los requisitos establecidos en la Ley Orgánica 15/99 de Protección de Datos de carácter personal, teniendo debidamente registrados los ficheros correspondientes ante la Agencia Española de Protección de Datos con fecha de 5 de Mayo de 2008.

Sal de los Lagos Rosas

Apartado de Correos, 767 - 03181 Torrevieja - Alicante
Teléfono y fax 96.570.99.60 Móvil: 660.668.545 Comercial: 608.244.522
www.sal-lagosrosas.com e-mail: info@sal-lagosrosas.com
De venta en Supermercados y tiendas de alimentación de confianza

imprenta buades

dirección	teléfonos
c/. gabriel miró, 49 03181 - torrevieja (alicante)	96 571 12 99 96 570 85 04

correo electrónico
imprentamac@buades.net