LA VOZ DEL SILENCIO

AGOSTO 2009 Nº6

Las huellas del Alzheimer

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

Excmo. Ayuntamiento de Torrevieja

Editorial

Agradezco la posibilidad que me brinda la Editorial de la revista para poder estar más cerca de tod@s vosotr@s, ya que la velocidad de la vida a veces no nos deja estar juntos.

Quería deciros que para mí es un honor poder representar a esta Asociación y lo que ella significa; ayudar a nuestr@s mayores como ellos lo hicieron con nosotr@s cuando éramos pequeñ@s. Puede haber algo más bello que devolver amor por amor recibido.

Todos juntos formamos una gran familia que tiene el mismo objetivo. Como toda familia, algún miembro de la misma puede fallar, pero ahí estamos los demás para ayudarle y aconsejarle; nuestra filosofía es el amor, y con amor se alcanzan todas las metas, luchemos para que este sentimiento de amor permanezca siempre encendido.

Gracias al apoyo incondicional del Ayuntamiento de Torrevieja, a las ayudas de Instituciones Públicas como Consellería de Bienestar Social, Diputación y otras, y también a ayudas privadas como Rotary Club y otras muchas que al llamar a su puerta nunca nos han dado el no por respuesta, y a tantos anónimos que día a día están ahí, colaborando con empeño. Pues bien gracias a estos apoyos nuestra Asociación ha alcanzado un alto nivel de rendimiento, por ello quiero daros a todos las gracias, sin olvidar al magnífico equipo técnico, que es de lujo, a los voluntari@s siempre dispuestos y a los incansables familiares; a tod@s vosotr@s enhorabuena.

Pero el camino no ha terminado, todo lo contrario estamos en su principio, queda mucho por hacer y por mejorar; os animo a seguir con el mismo entusiasmo de siempre para que sigamos caminando por el bien del enfermo de Alzheimer y sus familiares.

Tenemos el reto de conseguir una residencia y junto al trabajo diario habrá que añadir este esfuerzo para que nuestro sueño pronto sea una realidad.

Os animo a asistir a las próximas jornadas que se celebrarán en septiembre, organizadas por el equipo técnico, y que van a traernos aires de esperanza y vida.

Os deseo todo lo mejor y me fundo en un cálido abrazo con todos vosotros.

Tomás Ballester
Presidente AFA Torrevieja

I appreciate the possibility given by this magazine to be closer to all of you since the speed of life sometimes stops us from being together.

I'd like to say that it is an honour to represent this Association and what lies behind by helping the elderly the same way they did when we were younger. There's nothing more beautiful than to love, and to be loved in return.

We all make up a big family with the same purpose. Thus, as any other family, if a member of it fails, the other members are available to support and advise him/her; love is our philosophy, and with love all the goals can be achieved. Let's keep up the good work so that this feeling carries on.

Thanks to the unconditional support of Torrevieja Town Hall, to the help granted by Public Institutions such as Conselleria de Bienestar Social (Council of Social Welfare), Diputación, etc; and also thanks to the private support given by institutions like Rotary Club, and others that never said "no" to any of our requests, and to all those anonymous people who every day give their best. In short, thanks to all of them, our association has reached a high-level performance. Therefore, I'd like to acknowledge, not forgetting our wonderful and unique technical team, our volunteers, always willing to help us, and to the tireless relatives; to all of you, congratulations!

But the path hasn't ended; on the contrary, we are still beginning, there's a lot to do and to improve; I encourage you to keep up the same enthusiasm so that we can continue moving forward for the patients' and the relatives' sake.

We have the challenge of getting a new residence, and together with the daily work, we will need to add this effort so that our dream comes true. I urge you to attend our next conferences that are planned to take place in September, which are organised by our technical team, and will bring new hopes and life.

I wish you the best, and let's all share the same warm HUG!!

LAS HUELLAS del Alzheimer

Huellas...
Hay huellas que se esfuman con el paso del tiempo,
huellas que su llama sigue viva a pesar de todo,
hay huellas inciertas y hay huellas que se siembran y florecen.
Hay huellas que terminan en sequía y traen desengaños en la vida.
Las huellas de nuestro caminar,
de nuestra vida
y de todas las historias que se suceden a diario,
las huellas de la enfermedad,
las de la muerte, las huellas que nos dejaron los que se fueron
y las huellas de los que permanecen, ...

Mirando las huellas nos damos cuenta que estamos hechos de ellas desde nuestros padres hasta todos los que estuvieron antes de ellos. Todo nuestro legado es de huellas, de retazos de sus vidas que de alguna manera llegan a la nuestra.

Las huellas de nuestros amigos, de las personas que tenemos con nosotros en algún momento de nuestra vida, huellas ...

Las huellas de la enfermedad abren otro camino, otras vivencias, otras posibilidades y otras limitaciones, que tenemos que aprender a recorrer, a conocer, a hacerlas nuestras para poder conitnuar.

Las huellas del Alzheimer marcan a la persona que lo padece y a todos los que le acompañan. Son huellas de dolor, de pérdida, de frustración, de encuentros, de despedidas, ... son huellas...

THE TRACES of Alzheimer's

Traces...
There are traces that vanish when time goes by,
Traces whose flame is still burning despite everything,
There are uncertain traces, and others that are grown, and flourish.
There are traces that dry out, and bring disappointment in life.
The traces of our walking,
Of our life
And of all the stories that take place every day,
The traces of the disease,
The ones of Death, the traces left by those who went away,
And the traces of the ones who stayed, ...

By looking at the traces, we realise that we are made of them, from our parents to those who were present before them. Our entire legacy is based on traces, on snippets of their lives, which somehow have reached ours.

The traces of our friends, of the people we come across in some point of our lives, traces...

The traces of the disease opens up another path, other experiences, other possibilities and other limitations; as well as the fact that we need to learn how to travel across, how to know, how to make them ours in order to carry on.

The traces of Alzheimer's leave a mark in the sufferer, and in those who care for them. These are traces of pain, loss, frustation, encounters, farewells, ...just traces...

El concepto de enfermedades degenerativas

Artículo

El concepto de enfermedades degenerativas y en particular neurodegenerativas, recubre una serie de conceptos que para muchos no son nada claros.

Los dos primeros conceptos son los básicos:

Existen factores genéticos.

Existen factores medioambientales.

Esto permite que aparezca una enfermedad.

Son cosas muy diferentes pero no se pueden separar, vamos a detallar el porqué.

Varios factores medio ambientales son reconocidos o admitidos, vamos a tomar como ejemplo dos enfermedades como el Parkinson y el Alzheimer.

En el Parkinson las lesiones de los núcleos grises se acompañan de acumulación de plomo, en el Alzheimer se han descrito en el tejido cerebral concentraciones anormales de aluminio.

Estos metales pesados actúan de varias maneras:

bloqueando cadenas enzimáticas

Creando reacciones inflamatorias o inmunes de vecindad.

Modificando la despolarización de las membranas de las neuronas y a la rgo plazo su estructura.

Favoreciendo el aumento de radicales libres y/o impidiendo la neutralización de dichos RL.

Estas modificaciones se acompañan de sobrecarga de la matriz extracelular, nuestro acuario interior y según Hay, esta sobre carga tiene como consecuencia una alteración de la expresión de los genes. Es decir que en condiciones normales ciertos genes no se expresan, en caso de alteración de nuestro medio interno, si que se expresan y aparecen anomalías.

Hemos planteado el problema: una anomalía genética pude expresarse por una modificación patológica del medio interno. Claro que si, y ¿Cómo actúan los factores medioambientales?

Pues la absorción inconsciente de xenobióticos (Productos químicos que tiene efectos hormonales), de metales pesados tanto por la piel, por vía aérea o digestiva crea esta sobrecarga.

¿Cómo reducir este impacto?

Existen 3 vías de tratamiento:

Aumentar la cantidad de enzimas de protección, en particular las Glutatión Peroxidasa (GP) y la Super Oxi Dismutasa (SOD). Hoy en día el único producto que contiene estas dos enzimas en cantidad consecuente es la Papaya Fermentada.

Darle mayor flexibilidad a las membranas de las neuronas. Esto pasa por la mayor incorporación de Omega 3. En nuestro estudio sobre el Aceite de Perilla hemos aportado los datos que demuestran que vale mejor tomarse Ácido Alfa Linoléico (ALA) que cadenas cortas como los aceites de pescados. El ALA se acumula en los triglicéridos, el aceite de Perilla contiene 66% de ALA, pero también contiene un 0,1% de ácido mirístico, indispensable a la fabricación de cadenas largas. Un estudio con mayores japoneses ha demostrado su eficacia. En cuanto a los aceites e pescados, dos problemas están presentes, el riesgo de absorber metales pesados y la eficacia no demostrada de los que son destilados.

Limpiar nuestro acuario interior: En este caso utilizamos el agua de mar micro filtrada en frio, que no solo "lava" la matriz extracelular sino que aportando 78 minerales y elementos traza medidos, permite QUE TODAS LAS REACCIONES ENZIMATICAS SE DESARROLLEN de manera normal. Y es indispensable al funcionamiento de las dos primeras vías de tratamiento.

Muchas otras opciones son propuestas pero habiendo hecho una síntesis del estado del conocimiento hoy en día, recaemos en lo que hemos escrito.

Doctor Marco Francisco Payá

The concepts of degenerative diseases

The concept of degenerative disease, and particularly neurodegenerative, ranges a series of concepts, still unclear.

The first two concepts are the basic ones:

Genetic factors.

Environmental factors.

This leads to a disease.

These are different and inseparable things; details hereafter.

Several environmental factors are recognized or admitted, let's take two diseases as examples: Parkinson's and Alzheimer's.

In the case of Parkinson's disease, the damage to gray matter is accompanied by lead accumulation; as to Alzheimer's Disease, abnormal concentration of aluminium has been found in the brain tissues.

These heavy metals act in different ways:

Blocking enzyme chains.

Creating inflammatory or neighbouring immune reactions.

Modifying the depolarisation of the brain cells' membrane, and at long term, their structure.

Increasing the number of free radicals and/or stopping the neutralization of such FR.

These modifications are accompanied by overload of the extracellular matrix, our inner aquarium, and according to Hay, this overload causes an alteration of the gene expression. In other words, in normal conditions, certain genes do not express, but in case of internal alterations, they do express and anomalies appear.

The problem has been stated: a genetic anomaly can be expressed due to an internal pathological modification. Of course it can, and How do environmental factors influence?

The unconscious absorption of xenobiotics (chemicals having hormonal effects), of heavy metals through the skin, the air or the digestion, produces such overload.

How can we reduce this impact?

There are three ways of treatment:

Increase the number of protection enzymes, particularly Glutathione Peroxidase (GP), and Superoxide Dismutase (SOD). Nowadays, the only product containing these two enzymes is the fermented papaya.

Giving more flexibility to brain cells' membranes, which is caused by a higher supply of Omega 3. In our research about the Perilla Olive, we have arrived at the conclusion that it is healthier to have Alpha Linolenic Acid than any other shorter chains such as fish oils. ALA accumulates in the triglycerides, the Perilla oil composition has 66% of ALA, but it also contains 0,1% of myristic acid, crucial in the long-chain building. A study with elderly Japanese people has shown its efficiency. As to fish oils, two problems are present: the risk of heavy metal absorption and the efficiency, yet to be tested, of those that are produced.

Cleaning our inner aquarium. In this case, we use the sea water, previously micro-filtered in cold temperature, which not only "washes" the extracellular matrix but also by providing them with 78 minerals and measured monitoring elements, it allows the enzyme reactions to develop in a normal way. And it is essential to the proper functioning of the first two treatments.

Many other options are also proposed, but having sketched nowadays knowledge on this matter, our thinking is based on what we have presented.

Actividades extraordinarias:

El viernes 5 de Junio la Asociación de Alzheimer realizo su primera salida en barco. La actividad consistió en un paseo en el barco "El Super Delfín Verde" por el litoral de Torrevieja, en la que 27 usuarios disfrutaron de un paseo junto con sus familiares, voluntari@s y equipo técnico.

El paseo fue una grata experiencia para ell@s, nos paseamos desde el puerto hasta Punta Margalla, disfrutando de un día radiante y un mar en calma. Lo usuari@s nos comentaban: "Una experiencia muy bonita y muy marinera"; otra usuaria nos decía: "Una experiencia maravillosa. Yo nunca había viajado en barco. Gracias a vosotros"; y otra decía "todos allí metiditos muy bien cantando y felices"

Desde la Asociación y en nombre de nuestros usuari@s y familiares, agradecer a Marítimas Torrevieja por poner a nuestra disposición el barco "El Super Delfín Verde" dándonos la oportunidad de realizar esta actividad nueva para la Asociación, y a Cruz Roja que coordinó junto con nuestro equipo técnico esta actividad poniéndonos a nuestra disposición voluntarios especializados en primeros auxilios, ambulancias conectadas con el barco e incluso una moto acuática para cualquier incidente. Muchas gracias. AFA TORREVIEJA.

On Friday June 5, the Alzheimer's Association took a boat ride for the first time. The activity consisted in a ride on the boat "El Super Delfín Verde" (The Super Green Dolphin) along the coast of Torrevieja, in which 27 users enjoyed a nice ride together with their relatives, volunteers and members of the technical team.

The ride was a great experience for them, and it went from the harbour to Punta Margalla, enjoying a sunny day and a quiet sea. The users commented: "A beautiful and sailorish experience"; another patient told us: "A wonderful experience. I had never taken a ride on a boat before. Thanks to all of you"; and another one said: "All of us on the boat feeling comfortable and happy".

On behalf of the Association and on the patients and relatives, we would like to thank Maritimas Torrevieja for letting us use their boat "El Super Delfín Verde", which gave us the chance to carry out this new activity for the Association. Also thanks to the Red Cross for making possible, together with our technical team, this activity by putting at our disposal volunteers specialised in first aid, by providing us with ambulances connected with the boat and even a water scooter just in case. Thank you very much. AFA TORREVIEJA.

Proyecto Intergeneracional

Intergenerational Project

El día 5 Junio se celebró la clausura de la Segunda Edición Proyecto Intergeneracional. Desde la Asociación nos gustaría agradecer la colaboración de la Concejalía de Educación que estuvieron presentes a lo largo de todo el proyecto y que un año más, han demostrado su implicación con nuestra Asociación, con su continuo apoyo y disponibilidad en las distintas actividades que el proyecto requería. En especial, a Julián y al Delegado de Educación José Manuel Pizana por su presencia en las visitas de los colegios y su participación en el acto de clausura.

También agradecer a la Concejalía de Cultura y al personal del Palacio de la Música su disponibilidad y ayuda ofrecida para poder celebrar el acto de clausura.

Así mismo, a nuestr@s voluntari@s y alumn@s en prácticas, agradecerles su cooperación tanto en las charlas como en las visitas.

Y por último agradecer la participación activa de los colegios que este año han formado parte del proyecto, CEIP Ciudad del Mar, CEIP El Acequión y CEIP Habaneras, sus respectivos Directores y Jefes de Estudios que nos han ayudado con la coordinación del proyecto, y como no el equipo docente de estos que nos han demostrado su predisposición e implicación en las actividades propuestas. Sin olvidarnos, como no, de los más de 800 niños, que gracias al interés que han expresado nos han permitido mostrarles que su ayuda es tan importante como la de cualquier familiar, en un contexto como es la convivencia con un Enfermo de Alzheimer.

Equipo técnico de AFA Torrevieja.

On June 5, the closing of the second-edition Intergenerational Project took place. In the name of the Association, we would like to acknowledge the collaboration of the Council of Education for being present in the project, and for showing their involvement with our Association, with their constant support and availability in all the different activities required by the project. Particularly thankful to Julian and the Representative of Education Jose Manuel Pizana for their attendance to the school visits and their participation in the closing ceremony.

Moreover, thanks to the Council of Culture and the staff of Palacio de la Musica because their willingness and help have been crucial to celebrate the closing ceremony.

Likewise, acknowledgement to our volunteers and students due to their cooperation and lectures during the visits.

And finally, we'd like to stand out the school participation that belonged to this project: CEIP Ciudad del Mar, CEIP El Acequion and CEIP Habaneras, their headmasters and head teachers who have helped us with the planning and coordination of the project. Not least important, all the teachers who have showed us their willingness and involvement with the activities. Besides, it is impossible to forget the 800 children who, by expressing a lot of interest, have allowed us to show them that their support is as important as that of the relatives, in a specific context: living with an Alzheimer's patient.

AFA Torrevieja Technical Team

ARACLON BIOTECH PRESENTA SUS PROMETEDORES RESULTADOS EN EL ICAD

LA BIOTECNOLÓGICA ESPAÑOLA OBTIENE PROMETEDORES RESULTADOS EN MODELOS ANIMALES SOBRE LA EFICACIA DE SU VACUNA PARA EL ALZHEIMER

La compañía biotecnológica española ha presentado resultados sobre la eficacia y nula toxicidad de su vacuna para tratar la enfermedad de Alzheimer en modelos animales durante el Congreso Internacional más importante sobre la enfermedad, el Internacional Conference of Alzheimer Desease (ICAD), celebrado en Viena.

En esta cita, Araclon Biotech ha presentado asimismo novedosos avances en sus investigaciones sobre Alzheimer, de las que se desprende que la variante de la proteína clave para que exista demencia en los síndromes de Down es el beta amiloide 40.

La compañía, participada por el Grupo Viamed Salud, ha contado, por primera vez, con un stand propio en una cita internacional sobre la enfermedad, en el que ha dado a conocer su producto más cercano al mercado: el kit de diagnóstico, cuantificador de beta amiloide en sangre.

Desde Araclon subrayan que este descubrimiento supone un paso más para el conocimiento de la enfermedad y para la determinación de qué variantes del beta amiloide resultan más patológicas para los individuos. "Esto permitirá el desarrollo de terapias más enfocadas a intervenir en objetivos concretos, resultando así más eficaces para los pacientes".

ARACLON BIOTECH PRESENTS ITS PROMISING RESULTS IN ICAD

THE SPANISH BIOTECHNOLOGICAL COMPANY OBTAINS PROMISING RESULTS IN ACTUAL ANIMAL MODELS ON THE EFFECTIVENESS OF THE ALZHEIMER'S VACCINE.

The Spanish biotechnological company has presented new findings on the effectiveness and the non-toxicity of the vaccine intended to treat the Alzheimer's on animals during the most important International Congress about this disease, the International Conference of Alzheimer Disease (ICAD), celebrated in Vienne.

In this conference, Araclon Biotech has also presented current advances made in the researches on Alzheimer, whose main conclusion led to the fact that the protein variant influencing on the existence of dementia in Down syndrome patients is the amyloid beta 40.

The company, made up of the group VIAMED SALUD, has arranged, for the first time, its own stand in an international meeting about the disease, where its product can be launched to the market: kit of diagnoses, an assessor of amyloid beta in blood.

Araclon highlights that this discovery is a big step forward to study the disease more fully and to determine what sorts of variants of amyloid beta proteins turn out more pathological for humans. "This will allow us to develop more therapies meant to deal with more concrete objectives, that is, more effective for the patients."

Nueva huella de AFA Torrevieja

En el mes de Junio de 2009 la Asociación de Alzheimer de Torrevieja ha empezado a ofrecer sus servicios en La Siesta, gracias a Age Concern y al Excmo. Ayto de Torrevieja que ha cedido parte del espacio disponible en su Centro para la atención de enfemos de Alzheimer y otras demencias. Una vez más nuestra Asociación crece gracias a la ayuda y solidaridad de los que ponen su huella en nuestro camino.

In the month of June, 2009, the Alzheimer's Association of Torrevieja has started to offer its service in La Siesta, thanks to Age Concern and Torrevieja Town Hall, which has provided some space available in their Centre to assist the Alzheimer's patients and other kinds of dementia. Once more, our Association grows thanks to the help and solidarity of those who leave their footprints on our path.

¿Qué es el SUP?

15 y 16 de Agosto en La Manga del Mar Menor, en la Isla del Ciervo Campeonato Nacional de SUP, organizado por la Federacióin Española de SUP a favor de la Enfermedad de Alzheimer.

El SUP, o stand up paddle, no es un deporte nuevo; probablemente hablamos de el medio de transporte acuatico mas antiguo utilizado por el hombre..... su procedencia se estima en hawai, existen manuscritos como el del Capitan James Cook que ya reflejan este metodo de transporte y entretenimiento practicado por los antiguos hawaianos.

El SUP supone un ejercicio aerobico increible, hombros, pecho, abdominales, piernas, gluteos, todos los musculos participan en este ejercicio haciendolo realmente completo....

El SUP se practica mientras "volamos" sobre la superficie del agua CON LA AYUDA DE UN REMO O DE LAS OLAS!!!! este hecho hace que practicar este deporte se convierta en algo tan fascinante que nos deja enganchados desde el minuto "0", podemos observar el fondo rocoso o los campos acuaticos de posedidonea, el litoral terrestre desde el agua se convierte en una postal de lujo mientras nos deslizamos sobre el agua como autentico reyes!!!

El SUP hace que nuestros problemas se disuelvan como la mantequilla...en el momento de entrar en el agua y alejarte de la orilla parece como si de un cambio de planeta hablaramos....todo fluye naturalmente..la concentracion en el medio hace que nos permitamos desconectar nuestro cerebro el tiempo suficiente como para darnos un descanso y volver a jugar como si fueramos niños!!

El SUP de olas lleva todo lo ya descrito a un plano aun si cabe mas alto...cuando la tabla sobre la que nos movemos se ve inducida por las olas todo cobra una dimension diferente....la sensacion de surfear la ola esta mas alla de toda descripcion y la unica manera de comprobarlo es ponernos las pilas y meternos al agua!!

El SUP esta al alcanze de todos, NO es necesaria una previa experiencia en surf para poder praticar SUP....niños desde los 10 años hasta adultos de 60 o mas puede practicarlo!!!

El SUP es VIDA!!!

Creemos firmemente que el SUP como deporte favorece la actividad cerebral y, como tal, puede actuar positivamente sobre la salud mental y fisica de las personas de cualquier edad; socialmente el SUP se muestra solidario con asociaciones como AFA creyendo que desarrollan una labor impagable en nuestra sociedad…

Competimos en EL SUP CONTRA EL ALZEIMER!!

http://laescueladesup.blogspot.com/
clasesdesup@gmail.com telf: 660 424 995

What is SUP?

SUP, that is Stand Up Paddle, is not a new sport, but it is probably the oldest means of transport used by the humankind….

It is supposed to come from Hawaii, in which it was considered a means of transportation and entertainment used by the ancient Hawaiian, according to James Cook's diary.

SUP requires an incredible aerobic exercise, shoulders, chest, abs, legs, gluteus, all the muscles are fully involved in this exercise making it really complete.

SUP is practised when flying over the water surface WITH THE AID OF A PADDLE OR WAVES!!!! Such a fact makes this sport so fascinating that we get hooked since the first minute; we can also explore the rocky bottom or the seascapes, the coastline becomes a luxurious card while gliding over the water like kings!!!

SUP makes our problems vanish quickly…at the moment of getting into the water and gliding away from the shore is as if we had moved out to a different planet…everything flows naturally…there is such a concentration that makes our brains switch off to give ourselves a break and we play again like children!!!

SUP on waves takes what has been explained above to a higher level…when the surf board is moved by the waves, everything gains a different perspective…the feeling of surfing is beyond any other description, and the only way to try it is to recharge batteries and get into the water!!!

SUP is at everyone's hand, there's no need for previous experience on surfing to be able to practise SUP…from children of 10 years old to adults of 60 years old, and everyone can put it into practice!!!

SUP IS LIFE!!!!

We believe firmly that SUP favours brain activity, and thus, it can influence positively mental and physical health no matter the age; SUP, socially speaking, shows its solidarity with associations such as AFA Torrevieja because we are sure that they carry out a priceless task in our society…

Let's compete in SUP AGAINST THE ALZHEIMER'S!!!!

http://laescueladesup.blogspot.com/
clasesdesup@gmail.com telephone: 660 424 995

SAMANTHA GOODMAN

Artículo

I wrote previously about my earlier experiences looking after Bernard, what led on from that was the purchase of an external electric wheelchair lift as it was becoming too dangerous to get the wheelchair up and down the outside ramp especially in the rain. Apart from the obvious benefit to Bernard, this is great for getting the weekly shopping up to our apartment and the rubbish down. Indoors it was getting difficult to move Bernard from chair to chair or chair to bed because he stopped being able to help me and although he had lost a tremendous amount of weight it was still too heavy for me to manouvre him around. So once again the cheque book came out and I bought an electric hoist which when Bernard is in the sling I can wheel from room to room.

Due to his weight loss (he is now literally skin and bone) and not moving position very much, Bernard is suffering from pressure sores at the base of his spine. Although he sits on a special cushion the sores are proving very difficult to cure completely and I am hoping they can be kept under control and not get any worse. He now also has to have both elbows protected because he is bruising very easily.

Last October his consultant stopped all medication because she considered the Alzheimer had progressed too far and there was no stronger medicine to give him which would help. As you know, the disease is graded from 1 to 6, -6 being the last. Bernard is now at 6, but does not seemed to have altered very much over the past few months. We had a nervous few hours in May when he went down very quickly, but it turned out that he had contracted a urine infection and after about a week on antibiotics he soon recovered.

I am sorry that this must all appear a bit miserable, but this is a very evil disease with no hope of a light at the end of the tunnel. I would never offer any advice because everybody is dealing with a different aspect of caring for their partner or parent, but I have tried to adapt day by day to the changes that occur, wherever possible. This does not always work, but as a last resort I have found that slamming doors and jumping up and down in sheer frustration does take the edge of tings, although it does frighten our dog!

One suggestion I would make is try to have a good friend who will listen to your troubles, your moaning about "why me", and especially listen when you are feeling really sorry for yourself. I know this helps because I have just such a friend.

My best wishes and good luck to everybody who is affected by Alzheimer.

En la edición anterior, escribí acerca de mis experiencias en el cuidado de Bernard, y lo que vino después fue la compra de un elevador eléctrico para sillas de ruedas ya que era demasiado peligroso subir y bajar las escaleras en la rampa, especialmente en días lluviosos. Además de lo beneficioso que resultó para Bernard, confieso que es maravilloso subir la compra semanal al piso y bajar la basura. En el interior, estaba resultando más difícil mover a Bernard desde una silla a otra silla, o desde una silla a la cama porque él ya no fue capaz de ayudarme y aunque había perdido mucho peso, aun era muy pesado y no lograba moverlo. Así que una vez más el talonario de cheques acudió en mi ayuda, y compré un montacargas eléctrico para cuando Bernard estuviese en el cabestrillo poder llevarlo de habitación a habitación sin necesidad de levantarlo.

Debido a la pérdida de peso (ahora está literalmente en carne y hueso) y la poca movilidad, Bernard padece de llagas en la espalda. Aunque él se sienta en un cojín especial, las llagas son muy difíciles de curar en su totalidad, y espero que se mantengan bajo control y no vaya a peor. Además, sus codos tienen que estar protegidos porque se lastiman fácilmente.

En el pasado octubre, su médico decidió dejar de prescribir medicación porque consideró que el Alzheimer había progresado demasiado y no había ningún medicamento que le pudiera ayudar. Como se sabe, la enfermedad pasa de la escala 1 a la 6, donde el 6 es la última etapa. Bernard está ahora en la 6, pero esto no parece haber cambiado mucho en los últimos meses. Pasamos unos meses algo alterados en mayo cuando su estado empeoró mucho a causa de una infección de orina y después de una semana y con tratamiento de antibióticos, él mejoró.

Perdonen si todo esto suena un poco deprimente pero es una enfermedad malvada con ninguna luz al final de túnel. Nunca daría consejos porque cada uno trata de lidiar con diferentes aspectos del cuidado de su padre, o compañero, pero he intentado adaptarme día a día a los cambios que ocurren, cuando sea posible. Esto no siempre funciona pero como último recurso, me he dado cuenta que dar portazos y dar saltos abruptos para mostrar frustración no son la mayor solución, aunque si que asustan al perro.

Una sugerencia es intentar encontrar a un buen amigo que escuche tus problemas, tu muletilla de "¿Por qué yo?", y en especial escuchar cuando sientas pena de ti mismo(a). Sé que esto funciona porque ya cuento con una Amistad como esa.

Os deseo lo mejor y Buena suerte a todos aquellos que están afectados por el Alzheimer.

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.

Instantes

Algunos momentos solidarios
Some moments of solidarity

Cantabile

The Ogmore Valley Male Voice

Academia Carácter

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.

La Sal de Torrevieja

It would not be possible without your help.

THANK YOU VERY MUCH

Desfile de la Tienda Solidaria de Alzheimer. Primer cumpleaños

Curso "Un cuidador dos vidas" CEAFA y La Caixa

The Christian Fellowship

The Rascals

The Rascals

Gimnasio Arena

Pertenecemos a:

Excmo. Ayuntamiento de Torrevieja

CEAFA
CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS

FVAFA
FEDERACIÓN VALENCIANA DE ASOCIACIONES DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER
FEDERACIÓ VALENCIANA D'ASSOCIACIONS DE FAMILIARS DE MALALTS D'ALZHEIMER

fundar

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

Edición, Coordinación:
Cristina Carrillo Escobar y Elisa Girona Senerio

IV JORNADAS DE ALZHEIMER
"Mirando el Alzheimer"

17 y 18 de septiembre
Palacio de la Música
Torrevieja

JUEVES 17 DE SEPTIEMBRE

9:15- 10:00H ENTREGA DE DOCUMENTACION

10:00-10:30H INAUGURACIÓN
Dña. Dolores Canales Bernabé. Concejala Bienestar Social Excmo. Ayuntamiento de Torrevieja.
D. Tomás Ballester Herrera. Presidente de la Asociación de Alzheimer de Torrevieja.
D. Alberto Martínez Bienestar Social Alicante, pendiente de confirmar.

10:30-11:30H INNOVACIÓN TERAPEÚTICA EN EL ALZHEIMER: LA OZONOTERAPIA
D. Francisco Pedro García López. Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Murcia especializado en Pediatría y Alergología e Inmunología Clínica Pediátricas. Pionero en homeoterapias en el departamento sanitario de Torrevieja.

11:30-12:00H DESCANSO

12:00-12:45H LEJOS DE ÉL: SUPERANDO LA PÉRDIDA
Dña. Laura Vivancos Moreau. Adjunto/ FEA Psicología Clínica. Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca (Unidad de Demencias)

12:45-14:00H TALLER: ARTETERAPIA CON ENFERMOS DE ALZHEIMER.
Dña. Ana Sánchez Migallón. Psicóloga Clínica de la Universidad de Murcia.

14:00-16:00H COMIDA

16:00-17:00H LA INVESTIGACIÓN EN LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER: RETOS Y LÍMITES
Dra. Carmen Antúnez Almagro. Neuróloga. Directora de la Unidad de Demencias de la ARRIXACA

17:00-17:30H CAFE

17:30-19:00H MESA REDONDA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER. PARTICIPACIÓN SOLIDARIA DE LA SOCIEDAD
Dña. Dolores Canales Bernabé. Concejala de Bienestar Social Excmo Ayuntamiento de Torrevieja.
Dra. Carmen Antúnez Almagro.
Dña. Mª José Carrillo Escobar Psicóloga Afade, Técnico del Servicio de Proyección Social y Voluntariado de la Universidad de Murcia.

VIERNES 18 DE SEPTIEMBRE

10:00-10:40H LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD-ALZHEIMER.
Dra. Marta Beltrán García-Calvo. Profesora Asociada UMH Dpto. Ciencias Aplicadas. Área Nutrición y Bromatología.

10:40-11:30H LOS BENEFICIOS DEL METODO HOFFMANN EN LAS PERSONAS CON ALZHEIMER.
Dña. Almudena del Avellanal Calzadilla. Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Máster en estrés, envejecimiento y neurodegeneración, intervenciones psicológicas y farmacológicas por la UNED. Directora de Formación y Desarrollo Corporativo de Vitalia Centros de Día.

11:30-12:00H DESCANSO

12:00-14:00H TALLER: DUELO, MÚSICA Y ALZHEIMER: APRENDIENDO A VIVIR Y MORIR A TRAVÉS DE LA MÚSICA
Dra. Pilar Lago Castro. Licenciada en Piano, Canto y Pedagogía Musical. Dra. en Ciencias de la Educación. Profesora Titular de Didáctica de Expresión musical (UNED)

14:00-16:00H COMIDA

16:00-17:30H TALLER. Y DE REPENTE…..UNOS DESCONOCIDOS. ESPACIO GESTALT.
Dña. Nieves Mª García Berenguer. Psicóloga. Psicoterapeuta Gestalt. Miembro Titular de la AETG. Dra. y responsable de la Formación en Terapia Gestalt del centro de Psicología y Psicoterapia "Espacio Gestalt" en Elche.
D. Pedro Olmedo Ballester. Psicólogo. Psicoterapeuta Gestalt. Miembro Titular de la AETG. Formado en Terapia Familiar Sistémica. Responsable de la Formación en Terapia Gestalt del centro de Psicología y Psicoterapia "Espacio Gestalt" en Elche.

17:30-18:00H CAFE

18:00-18:45H ENFERMEDAD, SALUD Y CONCIENCIA. UNA MIRADA SISTÉMICA
D. Fidel Ros Martínez Psicólogo Clínico. Miembro Clínico de AESPAT (Asociación Española de Análisis Transaccional). Psicoterapeuta Gestáltico. Formado en Constelaciones Familiares según el método de Bert Hellinger.

18:45H CLAUSURA a cargo de
D. Pedro Hernández Mateo.
Alcalde del Excmo Ayuntamiento de Torrevieja.

19:00H VINO DE HONOR

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

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

imprenta buades

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

correo electrónico
imprentamac@buades.net