

LA VOZ DE ADACEA

Paula Comino | Monitora de ADACEA Alicante

En este artículo vamos a hablar de una innovadora idea de la que nace "LA VOZ DE ADACEA" un programa de radio que grabamos todos los meses en el espacio cedido de la UMH de San Juan, dando lugar a que unos cuantos usuarios de la asociación de Adaceja; Pedro, José Luis, M^a Ángeles, Luis, Sandro, José Antonio, junto a mí monitora de Adaceja, nos reunimos en el taller semanal de radio para preparar y confeccionar el Guion sobre los contenidos de las secciones del programa, que se graba una vez al mes.



Cuenta con 4 secciones que siempre explicamos en el sumario de nuestro programa. "Noticias" en esta sección escogemos una noticia relevante sobre los avances o novedades relacionadas con el daño cerebral para dar más cobertura y visibilidad al DCA a través de nuestro programa, en la sección de "Entrevistas" que es una de las que más cariño le tenemos, ya que en ella entrevistamos a algún invitado especial que nos acompaña en esta sección, de momento llevamos 4 programas y cada entrevista ha sido muy diferente y todas nos han aportado algo, desde la interesante entrevista al Ex Rector de la UMH, Jesús Rodríguez Marín, pasando por la entrevista a dúo de la logopeda Jessica a Charo.... usuaria con afasia, en la que se contagia la magia de las palabras a cada oyente, hasta la entrevista de Laura Fernández contando su emotiva experiencia como voluntaria en Adaceja. En la sección "Adaceja se mueve" contamos todas las actividades y eventos que estamos llevando a cabo en la asociación para que no se le escape detalle alguno a nuestros oyentes y por último "El consejo del día" sección en la que solemos enlazar con nuestra Noticia principal para contar información práctica y de interés que podemos llevar a cabo.

Para poder escuchar los podcast solo tienes que meterte en www.radio.umh.es y en la barra del buscador poner "LA VOZ DE ADACEA". O en directo desde la misma web.

Este proyecto no solo es importante por los resultados que requiere de la grabación de radio, sino por cómo trabajan nuestros usuarios, con gran ilusión y desempeño, para seguir cada mes preparándonos un programa y ser los protagonistas que nos den esa visibilidad que tanto necesita el DCA y que afecta cada año en España a más de 400.000 personas.

COORDINACIÓN
Amalia Precioso

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Ignasi Soler

REDACCIÓN
ADACEA Alicante
COLABORADORES
Amalia Precioso
Victoria Santiago
Eloy Serrano
Paula Comino
Noemí Pastor
Pedro Llavador
Laura Fernández

GRACIAS a todos los que hacéis posible esta revista.

CONTACTA CON NOSOTROS
ADACEA Alicante (Asociación de Daño Cerebral Adquirido de la provincia de Alicante)

Sede Social: C/ Padre Recaredo de los Ríos, 52,
Local 7, Dcha. 03005 - Alicante.



LA HOJA DE



Asociación
DAño
CErebral
Adquirido
Provincia de Alicante



Revista 23 | Enero 2018

DÍA DEL DCA

Pedro y Viki | Socio y logopeda de ADACEA Alicante



El día 26 de octubre fue declarado día nacional del Daño Cerebral Adquirido. El objetivo que nos hemos marcado en ADACEA, es dar visibilidad a todas aquellas personas que hemos tenido DCA. Este mal nos ha dejado algunas secuelas difíciles de superar, como la dificultad para hablar, mover las extremidades o limitaciones a nivel cognitivo, lo que nos convierte en personas con diversidad funcional.

Aunque podemos recuperar parte de la normalidad que teníamos antes nos queda alguna secuela, por lo que debemos seguir luchando para superar las dificultades o recuperar parte de las habilidades que teníamos antes. Las causas más comunes de padecer DCA son: infarto, ictus, accidente cerebrovascular, traumatismo craneoencefálico, etc.

El DCA es más corriente de lo que parece, solo en España viven 420.000 personas y cada año se dan más de 100.000 casos nuevos.

En conjunto todas las secuelas que padecemos son muy difíciles de superar y lentas de recuperar. Por éste motivo nuestra intención es que en este día la visibilidad del DCA llegue a la mayor parte de gente posible y que las autoridades que nos gobiernan se den cuenta de que como dice el lema de ADACEA Una vida salvada merece ser vivida y yo añadiría que con normalidad.

No os vamos a engañar, hay días que nos resulta muy duro seguir adelante, pero debemos ser perseverantes y continuar trabajando, ya que como hemos dicho antes los avances son lentos, no tenemos que desanimarnos, porque todas las terapias que nos marcan nos pueden llevar a lograr un pequeño paso que nos cambie la vida. Como dijo el poeta Antonio Machado " Caminante no hay camino se hace camino al andar".

Agradezco a todas las personas que lean este escrito que divulguen su contenido a la mayor cantidad de gente posible.

CENA BENÉFICA

Noemí Pastor | Socia de ADACEA Alicante

El sábado 18 de noviembre de 2017 disfrutamos de la cena benéfica de ADACEA, una buena excusa para juntarnos y celebrar el año que casi estaba acabando. En esta ocasión cenamos en San Vicente en los Salones Jardínade. Muy bonito todo, alfombra roja y photocall, como para las estrellas y estrellas fuimos al ver el vídeo que nos habían montado. La comida buena, el ambiente agradable.

Poder moverse y charlar con la gente que no vemos en algún tiempo, pues no olvidemos que en ADACEA somos familia, y siempre da alegría juntarse.

Este año he tenido un momento muy especial. En la cena de 2016 me comprometí con el gerente en hacer un monólogo sobre el dca y ADACEA, desde mi punto de vista.

Ha sido un gran honor y un momento muy emotivo poder leerlo ante todos y expresar mis sentimientos. Espero que a todo el mundo le gustara. Estaba muy nerviosa y era muy importante para mí compartir mi visión de ADACEA con todos. Salió bastante bien y me sentí muy a gusto.

Luego seguimos disfrutando con la presentación de #DespiertaTuParteDormida. El baile con concurso y la rifa de regalos.

Todo un detalle la mesa de dulces y la decoración muy currada. Este 2018 más y esperamos que con más gente.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Eloy Serrano | Cocinero y Nutricionista de ADACEA Alicante

Hola ¿qué tal? Soy Eloy, para los que todavía no me conozcan, soy el cocinero del centro de día de ADACEA. Además de ser un amante de la cocina y la gastronomía, soy Dietista-Nutricionista, y me gustaría hablaros un poco sobre este tema.

Una vez pasada la navidad, muchos de nosotros todavía seguimos comiendo con la inercia de esos días. Las comidas copiosas y elaboradas, el consumo de bollería, postres y azúcares, el alcohol, etc.

O quizá, y no mucho mejor que en el caso anterior, hemos decidido hacer una de esas "dietas" milagro para quitarnos el exceso de peso de las navidades. Os desaconsejo totalmente este tipo de dietas, pues lo que suele pasar es que se pierde peso más rápido de lo recomendado, y suele haber un efecto "rebote". Este efecto quiere decir que nuestro peso vuelve a ser el que era antes de hacer la "dieta" milagro, en muchos casos incluso se suele acabar teniendo más peso del que teníamos antes de empezar la "dieta".

Aquí van unos consejos para seguir una alimentación equilibrada con el objetivo de volver a la normalidad y perder el peso que hemos cogido estas navidades:

En primer lugar, la hidratación. Tanto las bebidas alcohólicas como las azucaradas, suponen un extra de calorías diarias que nos pasan casi desapercibidas. Así que intentemos controlar este tipo de bebidas todo lo que podamos. Recordemos beber entre 6 y 8 vasos de agua al día como recomienda la pirámide de los alimentos, y que esté presente en nuestras mesas a la hora de comer, ya sea para tomarla sola o para alternar con otras bebidas.

El número de comidas que hacemos al día es un factor importantísimo a la hora de controlar las calorías. No olvidemos hacer las 5 ingestas diarias, desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Os recomiendo que aunque sea fin de semana o festivo, intentemos mantener una rutina alimentaria. Tomemos un desayuno completo, almorcemos una pieza de fruta y un lácteo desnatado a media mañana. Haciendo esto, notaremos que llegamos a la comida mucho más calmados y no habrá tantos excesos ni comeremos con ansiedad. Después, a media tarde, es aconsejable volver a tomar una

pequeña ingesta, con el fin de llegar a la cena sin ansiedad y sin demasiada hambre. Os recomiendo merendar una pieza de fruta o dos si son pequeñas. Nos aportará un extra de fibra para regular el tránsito intestinal, controlar los niveles de colesterol y contrastar con las grasas y los alimentos tan elaborados que consumimos en los días de ocio. Además, por su contenido en agua, las frutas y verduras frescas, serán un buen aliado a la hora de hidratarnos.

Optar por una cocina saludable. En la medida de lo posible, intentemos evitar los fritos y las grasas en grandes cantidades. Está claro que es difícil no comerlos, y más aún los días que nos juntamos con amigos o familia. Pero seguro que sí podemos tomarlos en menor cantidad. Controlemos sobre todo la ingesta de carnes, embutidos y productos de pastelería y bollería. Intentemos cocinar al vapor, al horno o a la plancha. En cuanto a las grasas, optemos por el aceite de oliva.

Si no nos queda otra que picar entre horas, hagámonlo con las frutas frescas, ya que nos proporcionarían un efecto saciante, o con un puñadito de frutos secos, por ejemplo, almendras, muy típicas en esta época y ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes, poseen demostrados beneficios cardiosaludables y también tienen la propiedad de saciar, por lo que ayudan a evitar que se coman otros alimentos más calóricos.

La actividad física. Siempre dentro de las posibilidades de cada una y cada uno. En general, un simple paseo caminando 20-30 minutos. Si utilizáis silla de ruedas, intentad esforzaros en hacer el mayor número de desplazamientos cortos por vosotros mismos, evitando que os lleven o que os ayuden, con el fin de ejercitar todo lo que podamos esas partes que sí funcionan al 100%.

En resumen, amigas y amigos de Adace, comamos sano, comamos variado, busquemos un equilibrio en nuestras mesas, y no olvidemos estar bien hidratados y movernos todo lo que podamos.

Espero que hayáis pasado unas felices fiestas. Ahora retomamos de nuevo en 2018, con nuevos deseos, nuevos proyectos y nuevos retos por alcanzar.

Os espero cada día en el comedor de ADACEA

CONOCIENDO A LAURA VOLUNTARIA DE ADACEA

Amalia Precioso | Monitora de ADACEA Alicante



¿Cómo conociste a ADACEA? ¿Lo buscaste o apareció en tu vida de casualidad?

Conocí ADACEA a raíz de unas jornadas que se hicieron en la universidad, sobre que es el Daño Cerebral Adquirido y como tratarlo en las diferentes áreas. También hablaron algunos de las personas usuarias sobre sus experiencias y ahí fue donde dije los necesito en mi vida yo quiero estar con ellos. Apareció por casualidad y bendita casualidad, vinieron a promocionar estas jornadas que te digo al instituto donde estudio un Ciclo de Grado Medio de ayuda a personas en situación de dependencia y unas compañeras y yo dijimos "ay, y porque no vamos y así conocemos más cosas" y allá que fuimos. Gracias destino!

¿De qué manera se accede a la plataforma de voluntariado de ADACEA?

Te pones en contacto con la asociación, ellos te derivan a Amalia que es la trabajadora responsable de los voluntarios, te convocan a una entrevista con ella y te explican que es el DCA, con que personas te vas a encontrar, como tienes que actuar, cuáles son tus funciones,... ¿Con qué impresión te fuiste de esa primera entrevista? Me fui con una sensación de cercanía, y de saber que iba a invertir mi tiempo en un buen sitio y con gente maravillosa.

Tu primer día lo describes cómo...

Duro pero gratificante, duro porque con el primer día llegan las presentaciones y las historias de vida y a mí me costó bastante escuchar todas las historias muy entera, pero eso no resume mi primer día solo, me resulto muy gratificante y me fui de allí como en una nube al ver que me recibieron con los brazos abiertos dándome tanto cariño y tanta confianza desde el primer día, tanto ellos como todos los trabajadores que formáis ADACEA. ¿En qué programas puedes colaborar?

Yo colaboro y participo en el centro de día, mesas informativas, en los talleres de apoyo, hablando con ellos, salidas de ocio, viajes, salida veraniega, acompañamiento en casas, reuniones de familias, en el programa de infantil, que hay mucha gente que no lo conoce, y en lo que haga falta.

¿Se te ha proporcionado una formación para mejorar tu labor voluntaria?

Sí, con cursos de voluntarios, encuentros a nivel nacional, bueno y cualquier pregunta, duda o lo que te surja mientras estas prestando el servicio de voluntario la haces a cualquier profesional y te la resuelven, no hay ningún problema.

¿Qué te llevó a ser voluntario? ¿Crees que estáis hechos de otra pasta?

Pues la verdad que fue al oír los testimonios de personas afectadas, pero el hecho de dar tu tiempo libre a cambio de un gesto, una palabra bonita, un abrazo, una sonrisa o incluso a veces un grito es muy gratificante. Hombre de otra pasta no pero sí que tienes que saber lo que significa ser voluntario y tenerlo muy claro porque no todo el mundo está dispuesto a dar su tiempo sin una compensación económica y a veces todo lo que he dicho antes es más gratificante que algo material.

¿Qué te ha enseñado ADACEA?

A vivir y a ver la vida de distinta manera, a darte cuenta que muchas veces te preocupas por cosas tan tontas que no merecen la pena, a creer en la humanidad que aún queda gente buena en el mundo, ese amor incondicional que sientes y que te hacen sentir que ellos y hasta vosotros los trabajadores te tienen, todo eso y más que sigo aprendiendo cada día, también cosas como experiencia para después a la hora de trabajar.

¿Qué aportas a la entidad?

Uy que pregunta pues no sé, la verdad que los voluntarios y no es por echarnos flores somos muy importantes ya que hay muchas cosas que sin nosotros sería imposible realizar pero no por nada sino porque hay muchos usuarios y pocos trabajadores que por ejemplo para hacer una salida todos juntos sería muy difícil poder hacerla.

Yo quería daros las gracias a todos vosotros aquí delante de todos nuestros lectores por ser como sois, por aparecer en mi vida, por dejarme entrar en la vuestra, por darme tanto amor y cariño, porque cuando tengo un mal día y entro allí se me quitan todos los males, por ese maravilloso video por el día del voluntario, por esto y mucho más GRACIAS, GRACIAS Y MIL VECES GRACIAS.

