POQUET A POQUET

6ª REVISTA DEL SERVICIO DE NEUROREHABILITACIÓN 2016

HOSPITAL NISA
Valencia al Mar

HOSPITAL NISA
Sevilla Aljarafe

EQUIPO EDITORIAL

Edición Nisa Valencia al Mar:
Chema Huguet, Pepe Sanchís, Sandra Gil, Toño Cuervo, Pedro Tur, Juanvi Ribelles, Jose Vicente, Jose Luis Fernández Colino, Javier Moreno, Fernando Navarro, Toni Merle y Sode Return.

Edición Nisa Aljarafe:
MªDolores Müller de los Reyes, Mario Juárez Pérez, Alberto de Toro Muñoz, Rafael Torres Vera, Yanira Fernández Santiago, Laura Árias y Myrtha O'Valle.

Coordinación: Marta Server y Ana Villalba.

Maquetación y diseño: Marta Server y Fani Boronat.

Colaboradores: Todos los pacientes y profesionales del Servicio de NeuroRehabilitación de los Hospitales Nisa Valencia al Mar y Nisa Sevilla Aljarafe.

Agradecimiento especial: A Silvia Cerezo, impulsora y creadora de *Poquet a Poquet*.

INTRODUCCION

Bienvenidos a la **sexta edición** de la revista del Servicio de NeuroRehabilitación. Estamos muy orgullosos de poder presentar esta nueva edición, ya que es toda una tradición en el Servicio, gracias a la constancia y generosidad de todos sus colaboradores y colaboradoras.
La creación de esta revista comenzó en el año 2011, fue creada entre pacientes, familiares y profesionales con todo el cariño del mundo para conseguir acercar al mayor número de personas la información sobre el daño cerebral adquirido (D.C.A). Además, de dar a conocer todas las actividades que realizamos, talleres y eventos que forman parte de nuestro día a día en el Hospital.

¡Este año hay una gran novedad! Tenemos que destacar que se nos ha unido el Hospital Nisa Aljarafe de Sevilla en la realización de esta sexta edición, colaborando con artículos escritos por sus pacientes. Esto nos ha hecho una ilusión tremenda, ya que implica que cada vez somos más lectores y colaboradores, por lo que cada vez la revista es más y más grande.

Esperemos que la disfrutéis, así como todos nosotros hemos disfrutado con su realización. ¡Gracias a todos por hacerlo posible!

SUMARIO

EDITORIAL	2
INTRODUCCIÓN	3
SUMARIO	4
BIENVENIDA SEVILLA	5
LA VIDA TRAS UN ICTUS	7
¿SABÍAS QUÉ?	8
GRUPOS Y TALLERES	11
RECETAS SALUDABLES	16
CULTURA: RECOMENDACIONES	18
MI EXPERIENCIA	20
INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS	23
ENTREVISTA A PROFESIONALES	25
EVENTOS /FIESTAS	28
JUEGA Y ESTIMULA TU MENTE	34

Bienvenida Sevilla

SEVILLA NUESTRA, DESCRITA POR UN SEVILLANO

La ciudad de Sevilla es la capital de Andalucía.Es una ciudad muy bonita, por la cantidad y calidad de sus monumentos y por sus habitantes que pasan de los setecientos mil y son bastante sencillos y campechanos.

Hay dos fiestas reconocidas mundialmente, que son La Semana Santa y la Feria de Abril. La historia de Sevilla es muy extensa ya que tiene mucha antigüedad. En ella se encuentran Tesoros Tartesos, edificaciones Romanas y Árabes, de los cuales quedan muchos monumentos y en muy buen estado, como la Giralda y la Torre del Oro.

Su ambiente es muy bueno sobre todo cuando llega la primavera, ya que los naranjos dan su flor de azahar que inunda de olor toda la ciudad. Tiene barrios con mucha solera, como Triana: un arrabal de la antigüedad que se une a Sevilla por varios puentes, sobre el río Guadalquivir, único río navegable desde la costa hasta Sevilla.

Otros monumentos importantes de Sevilla son: La catedral, El Alcázar, barrios de visita obligada como el de Santa cruz y la Macarena, con la Basílica de la virgen de la Esperanza y las murallas que rodeaban Sevilla. Por último no se puede dejar de visitar la plaza de España, joya del modernismo Andaluz , construida por Anibal González para la exposición Iberoamericana del año 1929, situada junto el parque de María Luisa, con las distintas glorietas, algunas dedicadas a personas ilustres como Gustavo Adolfo Béquer, los hermanos Álvarez Quintero, Luca de Tena etc. Seria imposible enumerar todos los rincones típicos de esta Sevilla nuestra.

Por Alberto de Toro Muñoz

Bienvenida Sevilla

SEVILLA, DESCRITA POR UN FORASTERO

Sevilla es impresionante, tanto por su historia como por sus tradiciones que los sevillanos viven con mucha pasión, tanto de pena y sentimiento (Semana Santa) como de alegría (Feria de Abril). Por supuesto también por su gente, amables y serviciales, siempre dispuestos a ayudarte ante cualquier duda o problema.
Es una ciudad que ha conjuntado perfectamente su historia—CATEDRAL, GIRALDETE, PLAZAS Y CALLES—con los nuevos monumentos que le dan un aire de ciudad modernista y dinámica, comparable con cualquier ciudad europea y del mundo, con unas avenidas impresionantes y cada vez más adaptada a las demandas que le piden los ciudadanos a una ciudad moderna: líneas de metros, ágiles y cómodos transportes urbanos, etc.

Lo que más me impresionó la primera vez que vine a esta bendita ciudad, fue la amplitud que se respiraba en cualquier sitio que veía y visitaba y la forma de expresarse de los sevillanos que te hablan con un deje de amistad y cariño, como si te conocieran de toda la vida.

En el día a día de esta ciudad se puede disfrutar tanto del día como de la noche, gracias al magnífico clima de sus terrazas y de su gastronomía tanto tradicional como modernista y a la última moda.

En resumen una ciudad de diez en todos los sentidos, espero que estos comentarios y análisis hagan despertar el interés para visitarla y amarla como YO.

Por Rafael Torres Vera

LA VIDA TRAS UN ICTUS por Sandra Gil Reyes

LA VUELTA A CASA

...

Antes del daño cerebral mi vida era más fácil y mejor. Al menos, eso fue lo que pensé al principio cuando regresé a casa. Fueron emociones contrariadas, feliz por estar en casa, nerviosa por ver sí sería capaz y agobiada a la vez que ansiosa por querer hacerlo todo igual que antes.

Transcurrido un tiempo de la vuelta a casa, he llegado a la conclusión de que nada es como antes, no es ni mejor ni peor, simplemente diferente. Yo soy diferente, tengo que aprender a vivir con mis limitaciones, con mi nueva personalidad y con mi nueva vida sin dejar de luchar por mejorar cada día.

Todo me cuesta más. Antes me ponía una camiseta en segundos y ahora tardo minutos, aún así creo que eso es lo realmente valorable, ya que, al menos puedo ponérmela y eso es lo que me hace sentir que soy una superviviente de esta vida.

Seguramente, tendré que seguir luchando el resto de mi existencia, pero lo verdaderamente importante es... ¡PUEDO HACERLO! La vida me ha dado otra oportunidad así que pienso disfrutarla de igual manera tarde más o tarde menos en hacer las cosas.

...

El cielo puede estar rayado
y turbio, cicatrizado y dolorido
emborronado y adormecido, pero
tarde o temprano sale el sol con todo
su resplandor, para darnos la vida.

SEGUIR SIENDO MADRE

...

Tras sufrir el D.C.A me tocó enfrentarme al momento de explicarle a mi hija de 8 años que le pasa a la cabecita de su mami. Es entonces, cuando se me ocurrió la idea de los *NEUROPULPOS.*

"Mira cielo, en la cabeza tenemos unas celulas llamadas neuronas que son parecidas a unos pulpos. Estos pulpos son un poco mandones, ya que son los encargados de decirle al cuerpo lo que tiene que hacer, como por ejemplo; comer, moverse, hablar, etc.

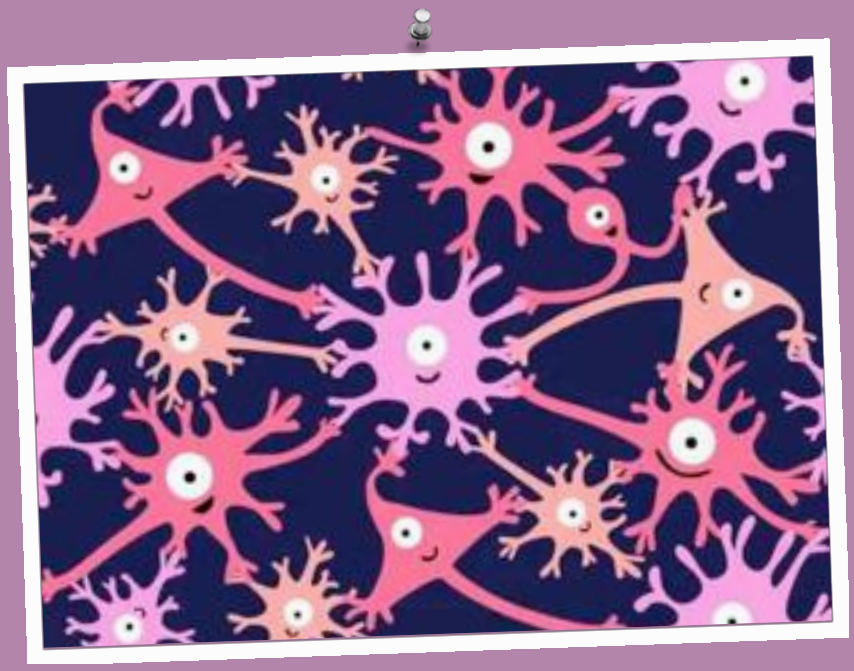
Las patas de estos pulpos se juntan unas con otras y así se comunican entre ellos, ahora una parte de los neuropulpos de tu mami se han quedado dormidos. Así que, los que están alrededor, que son amigos suyos, les están ayudando haciendo su trabajo. A esto se le llama neuroplasticidad o neuropulposidad.

En el Hospital Nisa Valencia al Mar, al que acudo todos los días, se encargan de entrenar a los amigos neuropulpos para que trabajen mientras los otros no pueden hacerlo".

...

¿SABÍAS QUÉ....ES LA PLASTICIDAD CEREBRAL?

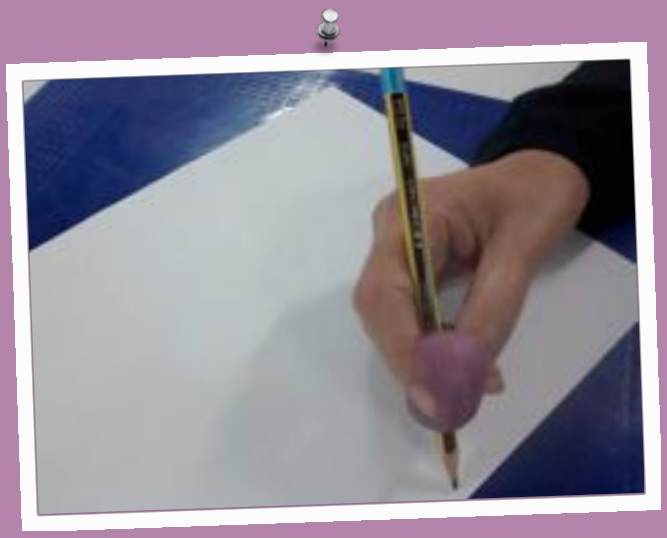
De acuerdo al diccionario de la Real Academia Española (RAE), la plasticidad es una cualidad propia de los materiales plásticos. Existen, de todas formas, diversos usos del concepto.



La ***neuroplasticidad*** es la potencialidad del sistema nervioso de modificarse para formar conexiones nerviosas en respuesta a la información nueva, la estimulación sensorial, el desarrollo, la disfunción o el daño.

Personas con una lesión cerebral producida por un ictus, o un traumatismo, tras un tratamiento rehabilitador, vuelven a recuperar muchas funciones que habían perdido tras la pérdida de neuronas inicial.

La neuroplasticidad va a depender de varios factores: la edad, la estimulación sensorial después de la lesión, las alteraciones previas que el sujeto padezca antes de la lesión (hipertensión arterial, diabetes mellitus, etc.) y la cantidad de tejido cerebral destruido.



La neuroplasticidad permite una mayor capacidad de adaptación o readaptación a los cambios externos e internos, aumentar sus conexiones con otras neuronas, hacerlas estables como consecuencia de la experiencia, el aprendizaje y la estimulación sensorial y cognitiva.

Por Sandra Gil Reyes

¿SABÍAS QUÉ...ES LA TDCS?

Una conversación corta acentúa el nerviosismo. Loles, simplemente dijo, que el Dr. Noé quería hacer una prueba conmigo. Pero la sonrisa que se le escapó translucía cierto misterio. Desde entonces, mi cabeza no paraba de darle vueltas.

Durante el resto de la mañana continúe con mis actividades sin olvidar esa sonrisa, no vi al Dr. Noé hasta las 12:30, en que entró en el gimnasio con la misma sonrisa que Loles y rebosando ilusión en la mirada. Me tranquilicé de inmediato.

Cogió un post-it y escribió: TDCS (TRANSCRANEAL DIRECT CURRENT STIMULATION), "esto es lo que te vamos a hacer, porque seguro que lo buscas en Internet". Me mostró y explicó con detalle un casco de neopreno con hendiduras en todas las zonas craneales. Me dijo "ya ves, somos esencialmente corriente".

La prueba duro 20 minutos y consistía en estimular la zona del cerebro responsable del lenguaje, mediante unos electrodos previamente humedecidos.

No sentí dolor, apenas un leve pinchazo que se diluía al poco de comenzar la sesión. Con un ordenador portátil recogían datos e información que volcaban a una aplicación.

Al terminar la prueba, ya sin el casco, noté como la ilusión reemplazaba a la ansiedad y una irrefrenable sonrisa aparecía en mi rostro.

TDCS: La estimulación transcraneal con corriente directa (conocida como TDCS por sus siglas en Ingles) es una tecnología de estimulación cerebral que se aplica a una pequeña cantidad de corriente y a una zona del cerebro específica mediante unos electrodos colocados sobre el cráneo previamente humedecido. Se ha desarrollado como tratamiento para acelerar la recuperación del daño cerebral.

Por Toño Cuervo

¿SABÍAS QUÉ...ES LA DISFAGIA?

-A TORTAS CON LA DISFAGIA-

Disfágico: *Dícese de la gente que tiene problemas para comer, concretamente para tragar.*

En mi caso el problema está causado por la parálisis de una cuerda vocal, lo que además también me afecta al habla, convirtiendo mi bonita voz melodiosa de locutor de radio en este vozarrón cazallero que luzco ahora.

Todo el problema de la disfagia se resume en una frase: "con lo fácil que era comer antes", o eso creía yo. Lo hacía de forma natural, automática. Igual daba que fuese paella o lentejas, vino o cerveza, naranja o melón, yo iba empujando para dentro y aquello entraba con normalidad y cada cosa iba a su sitio.

Pero resulta que no es tan sencillo. En la operación de tragar intervienen un montón de músculos y órganos que deben estar perfectamente sincronizados.

Los primeros meses no comía, ni bebía nada. Toda alimentación la recibía en vena. Soñaba con bocatas, fantas y cocacolas.

Luego llegó la alimentación directa al estómago por sonda, la famosa PEG. La situación no variaba mucho pero empecé a comer algún yogur. Casi lloro.

Después, bajo la supervisión del equipo de logopedas que me ha acompañado en todo el proceso, empezamos con los triturados y purés, con mucho cuidado para no atragantarse y siempre con la maniobra de seguridad (la cabeza Pepe, rota e inclina, rota e inclina).

Con las gelatinas y el espesante he ido acostumbrándome a los líquidos hasta llegar a una consistencia néctar (tipo zumo de melocotón espeso, para entendernos)

Así, poco a poco, he ido ampliando la lista de alimentos hasta comer casi de todo.

Hace unos días, y después de más de un año, me han retirado la PEG por fin. Ahora todo alimento, sólido o líquido, ya lo ingiero por boca. Debo tomarme mi tiempo y actuar con mucha responsabilidad pero ya puedo comer... "COMO UNA PERSONA"

Por Pepe Sanchís Fuster

GRUPOS Y TALLERES

Taller de Huerto

En Valencia al Mar se imparte un taller de huerto, en este artículo os vamos a describir las actividades que allí llevamos a cabo.

Normalmente, lo que solemos hacer en este taller, es observar el huerto para ver cuales son las necesidades que tiene, puesto que las tareas no son siempre las mismas.

Habitualmente, lo primero que hacemos es regar las plantas que hay en el pasillo de acceso y también las que están frente a la caseta de registro de la electricidad. Lo siguiente, es regar los planteles de arboles que tenemos: Ciprés, Olivo, Laurel. Y también todas las plantas que tenemos en tierra: Hierbabuena, Cactus, Ficus y demás variedades.

A continuación nos dedicamos a quitar las malas hierbas, tanto en los surcos como en las zonas que tenemos para plantar flores y vegetales. Ahora mismo, tenemos plantados: tomates, berenjenas y pimientos. Repasamos el tamaño de los frutos para ver si son pequeños y debemos dejarlos crecer más o los recolectamos.

A su vez, mantenemos los cañaverales que sujetan los tomates y las berenjenas para que no toquen el suelo y se dañen, para ello los atamos con cuerdas para sujetarlos a las cañas.

Una vez recolectado y arreglado el terreno usamos la manguera para regar aunque, el riego principal se

realiza el sábado que es el día que ha determinado la comunidad de regantes de Alboraya. Nos prestan gran ayuda los hortelanos vecinos que se encargan de abrir las acequias que nos tocan, pues el sábado que es cuando nos toca regar, no hay nadie en el huerto del hospital.

Los vegetales recolectados, son llevados al taller de cocina para prepararlos en alguna suculenta receta. O también se hace reparto de los productos cosechados entre los miembros del taller de huerto, si hay producto sobrante.

Por Fernando Navarro

GRUPOS Y TALLERES

Grupo de Conciencia

Conocimiento y Sentimiento

Hay cosas en la vida que se hacen bien desde el principio aunque a veces alguien las comience por ti.

Así fue como el plan diseñado por Olga para mi descubrimiento del nuevo Toño se convirtió en un punto de inflexión en mi recuperación. Consiguió que me enganchara desde el momento inicial, incluso antes de asistir a la primera sesión.

Recuerdo con cariño los nervios del primer contacto con mis compañeros que pronto se transformaron en admiración. Las sesiones eran una mezcla perfecta de una parte didáctica en la que comprendíamos lo que nos había pasado y los cambios que había experimentado nuestro cerebro y otra parte en la que poníamos en común como sentíamos nuestro nuevo yo: "CONOCER Y SENTIR".

El grupo me acogió de maravilla aunque me había subido al tren ya en marcha. A medida que me iba integrando en el grupo conseguía resolver un montón de dudas gracias a las experiencias de otros. A veces preguntando y otras sin siquiera preguntar. Los lunes ahora eran diferentes, la batería de la ilusión se cargaba los lunes.

Sentía como el orden llegaba poco a poco a mi cabeza. Así mismo la claridad de pensamiento revertía en una mejora de mi capacidad motora.

La sonrisa y la complicidad de un grupo cohesionado conseguían descubrir poco a poco las respuestas que permitían avanzar hacia nuevas preguntas.

En fin, ha sido imposible vivir más experiencias gratificantes en solo tres meses de viaje hacia el conocimiento y el sentimiento.

Quisiera agradecer a mis amigos del grupo de conciencia esta magnífica etapa dentro de mi recuperación, y en especial a Olga por haberme dado la oportunidad de descubrir que ahora también puedo ser feliz.

Por Toño Cuervo

GRUPOS Y TALLERES

Taller de Pachwork

El pachwork es una técnica de costura con muchísimos años de antigüedad. Patch-work es literalmente el "trabajo de parches", es una prenda confeccionada a base de unir pedacitos de tela. El producto estrella de esta técnica son las colchas, aunque no hay límites para hacer cosas con patch: bolsos, neceseres, camisetas, trajes y hasta tapicerías de muebles.

Quienes hacemos creaciones de patchwork, labores de costura o tejemos con cierta frecuencia, no reparamos en los beneficios que tiene realizar cualquiera de estas actividades para nuestra vida.

Uno de los beneficios más importantes para nuestros pacientes en este taller es la mejora de la motricidad fina, es decir en los movimientos voluntarios más precisos, que implican pequeños grupos de músculos. El control de la motricidad fina es la coordinación de músculos, huesos y nervios para producir movimientos pequeños y precisos.

Otro beneficio es sin duda el aumento de la autoestima y la autorrealización al elaborar un producto de inicio a fin hecho con nuestras propias manos.

Además el pachwork aumenta la creatividad en nuestro cerebro, mientras más desarrollemos áreas creativas, más ideas surgirán para nuevos proyectos de patchwork o en otras áreas de nuestra vida.

GRUPOS Y TALLERES

Taller de resolución de conflictos

Durante este taller nos hemos reunido un grupo de pacientes del Hospital Valencia al Mar alrededor de una mesa durante los lunes para tratar de detectar los posibles problemas que nos pueden surgir en nuestro día a día.

Al principio muchos de nosotros nos preguntábamos ¿Por qué un taller de Solución de problemas?. Pues bien, una de las consecuencias más frecuentes de un DCA (Daño cerebral adquirido) es el déficit ejecutivo. El sistema ejecutivo es el que nos permite elegir nuestros objetivos, idear planes para llevarlos a cabo, formular metas y revisar nuestras acciones.

Durante este taller hemos estado entrenando la detección de problemas. También, gracias a las diferentes visiones de todos los participantes hemos aprendido a generar muchas posibles soluciones para cada tipo de problema (brain storming). Y por supuesto, y lo más importante el planteamiento de metas realistas para poder llevarlos a cabo en nuestro día a día.

Finalmente, en el trabajo de resolución de conflictos, nos hemos dado cuenta de que el conflicto no es sólo algo negativo que nos puede suceder, si no que tiene muchas funciones y valores positivos, sobre todo porque evita los estancamientos.

Por Javier Moreno

GRUPOS Y TALLERES

Taller de Cocina

Los miércoles, como parte de la rehabilitación en el servicio de daño cerebral, integrado en terapia ocupacional realizamos semanalmente un taller de cocina. Es necesario matizar que previamente, los martes con ayuda de la terapeuta planificamos la receta que haremos el día siguiente.

Además de antemano los martes hacemos una lista con los ingredientes que necesitamos para la receta del día siguiente, para que así la terapeuta se encargue de comprarlos por la tarde.
Durante la planificación de la receta, miramos todos los pasos que tenemos que seguir y nos los distribuimos entre los asistentes para que todos participemos por igual en la elaboración de la receta, y así sepamos lo que hay que hacer en cada momento y en cada paso para no perder tiempo, ya que sólo tenemos una hora para cocinar.

Cuando entramos en la cocina, ya justo antes de la preparación, organizamos los

utensilios y las herramientas que vamos a utilizar y nos distribuimos las tareas (preparar los ingredientes, trocear y cortar las verduras, los quesos etc.)

¡A partir de ahí comenzamos a cocinar!

Recetas saludables

Pizza para diabéticos por José Vicente

Ingredientes (dos personas):
Masa de hojaldre (125 gr)
Berenjena (un cuarto)
Calabacín (uno pequeño)
Un tomate
Media cebolla
Espárragos trigueros (125 gr)
Un huevo
Aceite de oliva
Pimienta negra
Nuez moscada
Nata para cocinar (50 ml)

Descripción:

1- En primer lugar, se pone a precalentar el horno a 180ºC, así estará ya caliente para cuando queramos meter nuestro hojaldre. Primero, bate los ingredientes que lo cubrirán: huevos, la nata para cocinar y los condimentos a tu gusto (un poquito de sal, pimienta molida y nuez moscada, que le dará mucho aroma y sabor).

2- A continuación, limpia y prepara las verduras (corta en dados el calabacín, la berenjena y el tomate; la cebolla en tiritas finas, y trocea los espárragos también). En una sartén con un chorrito de aceite de oliva, saltéalas con una pizca de sal. No tienen que quedar demasiado hechas porque recuerda que luego irán al horno, así que hazlas a fuego fuerte y removiendo constantemente.

3- Ahora, es el turno del hojaldre. Pon en un molde un papel vegetal o para horno, y sobre éste coloca el hojaldre estirado. Esparce sobre él las verduras y cubre con la mezcla de los huevos y la nata. Incorpora también el queso cortado en dados y repártelo bien por todo el hojaldre.

4- Y, ¡al horno! Lo tendremos durante 15-20 minutos hasta que el hojaldre tenga un agradable color dorado.

Hummus por Juan Vicente Ribelles

Ingredientes:
500g. de garbanzos
Un diente de ajo
Zumo de medio limón
Una cucharada pequeña de comino
Dos cucharadas soperas de salsa tahini
Sal al gusto
250 ml. de agua

Descripción:

Poner todos los ingredientes en un bol grande excepto el agua, que la añadiremos a medida que vayamos batiendo para comprobar el espesor.

Recetas saludables

Albóndigas con dátiles y almendras por José Vicente

Ingredientes (cuatro personas):
150 gr de arroz
500 gr de carne picada de cerdo
Un huevo
20 gr de palitos de almendra tostados
Sal
Pimienta
1250gr de dátiles
½ limón
Una cucharada de mostaza
Cuatro cucharadas de pan rallado
Aceite de oliva
Cuatro cebollas
100 ml de vino blanco
100 ml de caldo concentrado de carne
Dos hojas de laurel

Descripción:

1- Mezcla el arroz con la carne, el huevo y la almendra y salpimentalos. Deshuesa los dátiles, pícalos y ponlos con la masa de carne en un recipiente. Lava el limón y sécalo, ralla la piel e incorpora la ralladura junto con la mostaza a los otros ingredientes.

2- Con las manos húmedas, forma bolitas con la masa, rebózalas en pan rallado y fríe en aceite. Pela las cebollas, pícalas y rehógalas en un poco de aceite hasta que queden translúcidas. Vierte el vino en el caldo y echa el laurel. Llévalo a ebullición y déjalo cocer a fuego lento unos 10 minutos.

3- Sumerje las albóndigas en el caldo y déjalas unos 15 minutos. Después, deja que se enfríen en el propio caldo y sírvelas con pan. Y... a disfrutar!

Guacamole por Juanvi Ribelles

Ingredientes (dos personas):
Dos aguacates maduros
Un Tomate
Una cebolla
Un diente de ajo
Zumo de medio limón
Una cayena
Cilantro
Sal

Descripción:

1- Partir los aguacates por la mitad, girar y sacar el hueso a golpe de cuchillo. (Reservar el hueso para que el guacamole no se oxide).

2- Sacar la pulpa con la ayuda de una cuchara.

3- Cortar en trozos gruesos, echar en un bol y machacarlo con un tenedor.

4-Partir el tomate por la mitad, rallarlo y echarlo al aguacate.

5- Picar la cebolla muy pequeña y añadir junto al ajo.

6- Sacar las pepitas a la cayena y machacar en un mortero

Cultura - Sección Películas

A PROPÓSITO DE HENRY

Henry es un abogado de gran éxito y escasos escrúpulos. Sin dejar de mantener una apariencia de familia feliz, tanto él como su esposa son infieles, y sus relaciones con su hija son prácticamente nulas.

Un día, casualmente, baja a comprar tabaco y se encuentra en un supermercado cuando se produce un atraco. Durante el incidente recibe un disparo y, aunque se recupera de las heridas, sufre graves daños cerebrales que se manifiestan en una amnesia retrógrada. No recuerda nada de su vida anterior, aparentemente exitosa y feliz.

Como un niño pequeño, tiene que aprenderlo todo: hablar, leer, comportarse en público... A medida que va prosperando se da cuenta de que antes del accidente era una persona insoportable en casa y en el trabajo.

Su esposa y su hija le siguen queriendo y le ayudan a rehacer su vida. Él está decidido a cambiar y a convertirse en un hombre diferente, pero al ir recuperando su pasado tendrá que elegir entre volver a su antigua vida de fraude y aparente éxito o emprender un camino de honestidad y respeto hacia los demás.

Por Toni Merle

LA VERDAD DUELE

Esta película cuenta la historia de Bennet Omalu interpretado por el famoso actor Will Smith llevando el papel de un neuropatólogo forense.

Omalu descubre por casualidad el caso de un jugador de rugby que se suicidó a causa de varias conmociones que recibió en la cabeza mientras se dedicaba a este deporte. Esta fue la primera víctima que se descubrió a causa de las conmociones cerebrales que provocaba el rugby.

Bennet Omalu declaró en publico ante los profesionales de la salud sus investigaciones que daban causa a una nueva enfermedad denominada CTE (traumatismo craneoencefálico crónico).

Esta enfermedad neurodegenerativa se comprobó que ha resultado la causante de los varios suicidios que ha habido por parte de jugadores de la NFL (Liga Nacional de Fútbol de los Estados Unidos). La historia cuenta el descubrimiento del doctor Bennet Omalu sobre el origen de la enfermedad.

Por Sode Return

Cultura - Sección Literatura

EL HOMBRE QUE CONFUNDIÓ A SU MUJER CON UN SOMBRERO

Sacks es probablemente el neurólogo londinense más famoso del mundo. Y parte de esa fama se la debe a El hombre que confundió a su mujer con un sombrero: este libro narra veinte historias médicas de pacientes relacionados con la neurología, todos ellos relatados con pasión humana y gran talento literario.

Es un acercamiento diferente al daño cerebral que permite entender mejor las secuelas que no son visibles fácilmente para la sociedad en general y que, por lo tanto, se comprenden menos.

El caso que da título al libro relata la historia de un hombre incapaz de reconocer caras:

"Pareció también decidir que la visita había terminado y empezó a mirar en torno buscando el sombrero. Extendió la mano y cogió a su esposa por la cabeza intentando ponérsela. ¡Parecía haber confundido a su mujer con un sombrero! Ella daba la impresión de estar habituada a aquellos percances."

TODO UN VIAJE

Estimados compañeros y amigos, quisiera hablaros de un libro que acabo de leer y que a mí me ha ayudado mucho. Es un libro escrito por Silvia Abascal cuyo título es: «Todo un viaje».

Silvia es una actriz que antes de la entrega de premios en el Festival de cine de Málaga, sufrió un derrame cerebral y que después de recuperarse, decidió escribir un libro sobre todo su proceso de recuperación. Además nos cuenta, como muestra de esta, cómo volvió a acudir a otro festival para participar en la entrega de premios, y ella misma entregar uno.

Para mí como paciente con esta misma enfermedad, y aunque no hayamos tenido exactamente los mismos síntomas, pues yo tengo paralizado el lado izquierdo y ella ha padecido de hiperacusia (oírlo todo amplificadamente), acúfenos (oír muchos ruidos en la cabeza) y visión doble, leerlo me ha servido para ver que es posible salir adelante, pues de todos estos problemas, aunque con mucho tiempo y más esfuerzo consiguió sobreponerse y recuperarse. Y esto me da muchos ánimos para mantener la esperanza y la ilusión de que, con mucho trabajo, paciencia y empeño, yo también puedo conseguir mis objetivos.

Por todo esto, personalmente os aconsejo que leáis este libro y espero que os sirva tanto como a mí. Y aunque no soy quién para daros consejos, os voy a dar uno que oí no hace mucho tiempo y que creo que es una buena filosofía a seguir: «Si en esta vida de verdad quieres mejorar, tu desgracia no debes alimentar».

Por José Luis Fernández Colino

MI EXPERIENCIA: POR PEDRO TUR

Nadie me advirtió que un día, tal vez, mi cabeza se diera un pequeño tiempo de vacaciones. Apenas recuerdo nada del día de mi ictus: un par de fotografías en mis recuerdos, un par de imágenes... Nada relevante, ni dolor ni incomodidad, nada de nada.

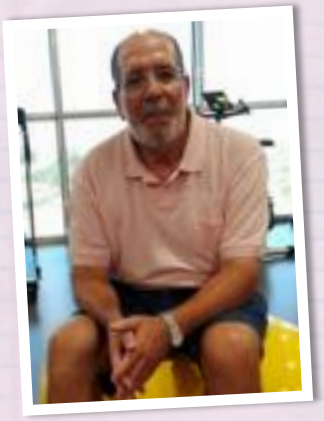
Es más, lo relevante de todo ese periodo fue mi alta hospitalaria, mi salida de aquel lugar y el regreso a casa. ¡Qué chasco! No me acordaba de nada. Todo era nuevo: la casa, la habitación, el baño... No me perdía, pero no recordaba nada y, sin embargo, era evidente que era mi casa. La tranquilidad era su esencia, mi tranquilidad, mi ser, yo -de nuevo- frente al mundo.

Afortunadamente. Con trompicones, con muchos desaciertos, con mucho cariño para mi aparente tranquilidad, para mis graves enfados por no tener una rápida respuesta, demasiada paz para tanto quebradero de una cabeza desorientada, perdida, de camino a la recuperación, pero a un paso tan lento que, muchos días, parecen perdidos por no haber sabido o podido aprovechar.

Y, sin embargo todo, la realidad es que, transcurrido el tiempo, comienzas a recuperar tu camino o lo que crees debe ser el camino a la recuperación. Sigue sorprendiéndome que no recuerde muchas cosas, que el tiempo pase y no queden recuerdos que adornen el tiempo y las cosas para hacer más plácida la espera. El simple transcurso del tiempo ya es de por sí mismo un aliciente. Sin embargo, ya no busco el simple transcurso del tiempo, sino su paso lento y bien aprovechado, disfrutando cada instante como si fuera el último.

MI EXPERIENCIA: POR ALBERTO DE TORO

-HISTORIA DE UN PESIMISTA-



Esta es la historia de una persona muy muy pesimista.

Jugaba a casi todos los juegos de azar permitidos y como no le tocaba nunca, siempre tenía la misma cantinela de qué mala suerte tengo. Y todo a pesar de tener una familia y unos amigos estupendos. Un trabajo durante 40 años y una estabilidad económica fruto de ese trabajo. Una salud aceptable y una compañera maravillosa.

Un día la fatalidad quiso que tuvieran un accidente de trafico, que falleciera su compañera y que él quedara gravemente herido. Durante su larga hospitalización pudo comprobar como la familia y sus amigos no lo dejaron ni un minuto solo. Durante su recuperación lo llevaron al hospital Nisa Aljarafe, y allí conoció al equipo de Daño Cerebral, unas personas entregadas a su trabajo, con una profesionalidad y amabilidad fuera de serie. El trato con sus pacientes y el cariño que les demuestran es muy bueno. Por eso dijo la frase que a su compañera le hubiese gustado tanto oír: “QUE SUERTE HE TENIDO”.

MI EXPERIENCIA: POR DOLORES MÜLLER DE LOS REYES

Hola a todos/as los lectores de esta revista. Me voy a presentar: Yo soy Mariló, tengo 56 años y estoy en el Nisa Aljarafe porque he tenido un daño cerebral. Llevo aquí casi dos años y entré sin saber nada y en silla de ruedas, me creía que iba al cole. Gracias a esta forma de pensar he ido aprendiendo todo. Me han enseñado todo: desde bajarme de la silla y subirme a la cama hasta hacer de comer, vestirme, limpiar la casa, tender la ropa y andar.

Hace unos meses me di cuenta de que no era el cole y que realmente yo estaba mal. Me quedé petrificada y enfadada, porque le eché la culpa del engaño a Gustavo, mi marido. Se me cayeron los palos del sombrajo, triste de mí, pero me recuperé y volví a trabajar con la misma ilusión.

Estoy muy agobiada por la jubilación, no se qué hacer con el tiempo cuando termine la rehabilitación. El NISA es como si fuera mi familia y mi realidad. Me han comentado en el NISA que no me preocupe, que me van a ayudar, pero yo lo veo muy negro.

Tengo algunas ideas para ocupar este tiempo. Me han propuesto cosas, pero no se si me van a tratar como una minusválida. Lo que más me apetece es ayudar a las familias que estén como yo para decirles que existe una salida, no es fácil, pero existe. No se pueden dar por perdidos, tenemos que seguir, es posible ayudar. La vida es muy bonita y merece la pena vivirla.

Me han dicho que estuve muy grave, yo gracias a Dios no me acuerdo de nada. Pero merece la pena vivir, me han dado una segunda oportunidad y tengo que aprovecharla.

Si alguna familia me necesita, yo intentaré ayudar en lo que pueda.

MI EXPERIENCIA: POR CHEMA HUGUET

Todo comenzó en mayo de 2015, como todos los sábados salí a pasear en moto, mientras conducía me dio un síncope y perdí el control del vehículo, justo cuando llegaba a una curva e inconsciente seguí recto, por lo que sufrí un grave accidente.

Al lugar llegaron dos ambulancias que no pudieron trasladarme, por lo que tuvieron que llamar a un helicóptero. Entré en coma y además tenía un pulmón hundido. Rápidamente me trasladaron al Hospital La Fe y tras una semana en coma, los médicos le dijeron a mi familia que sí sobrevivía me quedaría tretrapléjico. Por suerte ahora me encuentro en fase de recuperación y ya puedo andar correctamente.

Hoy en día, voy al Hospital Valencia al Mar para mi recuperación, desde aquí, doy las gracias a todos sus trabajadores por todo lo que me han ayudado en lo que ha sido necesario.

MI EXPERIENCIA: POR JOSE VICENTE

Un día como otro cualquiera, iba yo caminando hacia el gimnasio y, de repente en un paso de peatones sufrí un atropello por parte de una moto. Estuve inconsciente desde el momento del accidente hasta 73 días después cuando me desperté y tomé conciencia de todo lo que había ocurrido.

A consecuencia del accidente he tenido y tengo secuelas muy graves. Desde la perdida de movilidad, hasta la perdida de memoria y depresión, entre otras cosas. Además, tengo dificultades en varios órganos del cuerpo que sobrellevo con tratamiento médico.

Gracias a una buena a gestión, ingresé en el Servicio de NeuroRehabilitación del Hospital Nisa Valencia al Mar para así poder recuperarme de algunas de mis secuelas. Allí entrenamos en terapia cognitiva, terapia ocupacional y fisioterapia.

En terapia cognitiva trabajamos todo lo relacionado con las funciones cognitivas, tales como la memoria, la velocidad de procesamiento o la atención. En terapia ocupacional trabajamos en relación a las funciones físicas de una manera funcional para poder hacer tareas de casa, aseo, etc. En fisioterapia trabajamos todo lo relacionado con el movimiento, la fuerza y el equilibrio. En mi caso, acudo a estas tres áreas para mejorar las dificultades que todo esto ha conllevado.

Doy las gracias al equipo y a mis compañeros, porque me siento muy acogido y querido. Siento que me están ayudando a salir del foso en el que estaba inmerso. Siempre todo ello, con diálogo, con las actividades de rehabilitación, con compañerismo, pero sobre todo con mucho cariño.

MI EXPERIENCIA: POR MARIO JUAREZ

- TU PEOR ENEMIGO -

Es difícil cuando no sabes cuál es tu último recuerdo. Más que difícil, es duro, porque significa ver tú mismo que no puedes recordar lo que haces y lo que vives. El daño cerebral siempre ha sido lo que más he temido, porque no tengo miedo a morir, pero si temo a no controlar yo mismo mis acciones, y a consecuencia del daño cerebral es la química lo que me controla.

El primer recuerdo que tengo es la ambulancia que me trajo al hospital Nisa, y eso que cuando salí del coma hablaba y reconocía a mis padres, a mis hermanos y a mi novia. Desde que llegué es una lucha diaria con el peor enemigo que se puede tener, el tiempo. Porque es increíble lo rápido que pasa el tiempo cuando no eres consciente de su paso.

Ahora que si lo soy y estoy en el paso más duro de la recuperación, es cuando puedes verme a mi mismo más lento, torpe y a veces sin sentido, porque esa química del cerebro me controla y no esta bien organizada. Y claro que quiero volver con mi familia, mi novia y mis amigos, pero antes de eso tengo que aprender a estar con la persona más exigente: YO MISMO.

INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS

TOÑO CUERVO- PACIENTE
OLGA RENAU- NEUROPSICÓLOGA

¿Por qué elegiste tu orientación profesional?

Cuando tuve que decidirme que estudiar, estaba entre abogada y psicóloga. Muy diferentes, pero quizá algo en común en cuanto al sentido de orden, lógica y sentido de las cosas. Al final algo en mi interior me llevó a estudiar psicología. No me arrepiento para nada, cada día aprendo y disfruto más de este trabajo. La psicología estudia la mente, su complejidad, ayudar a poner orden y y que eso repercuta en mejorar aspectos de la vida de las personas es muy estimulante y gratificante.

La neuropsicología y más con personas con daño cerebral adquirido, tiene un gran componente vocacional ¿es gratificante?

Por desgracia los psicólogos lo tenemos bastante difícil en el ámbito laboral. Es difícil encontrar un puesto de trabajo y a veces la vida te va llevando. Tras trabajar en diferentes campos, la neuropsicología es un reto y un respeto a ese gran desconocido, el cerebro. También es una lección de vida en mi día a día, aprender con los pacientes a encajar las dificultades de la vida.

Es muy gratificante poder ayudar a poner un poco de orden en el pensamiento y sentir de las personas con Daño Cerebral, y cómo a raíz de la enfermedad poder empezar a abrir esa caja de pandora que tanto nos asusta y poder ayudar a encontrar la manera de poder estar en la vida de una forma más saludable, adecuada y positiva.

El grupo de conciencia: Cuéntanos qué función realiza en los pacientes desde el punto de vista terapéutico.

Por lo que comentabas que en el daño cerebral hay un déficit cognitivo, existe también un déficit conductual y emocional. Desde el momento que la persona no es capaz de entender y comprender bien las cosas, es como que todo se desestructura, su conducta no es la adecuada y su parte física tampoco termina de desarrollarse todo lo que debería. El que la persona pueda entender lo que le está pasando, le puede ayudar a encontrar soluciones o alternativas ante la nueva situación y en acciones que le son favorables para la rehabilitación. En resumen, el grupo de conciencia se puede definir como el trabajo necesario a realizar con objeto de conseguir una aceptación total de su enfermedad, haciéndola compañera de uno mismo y así poderla integrar en su día a día.

¿Qué esperas conseguir de los pacientes en el grupo de conciencia?

¿El nuestro? Ok, un poco lo que comentaba anteriormente, que puedan entender y se puedan desarrollar al máximo y que puedan ser felices pese a las circunstancias. El sumun de dirigir un grupo de conciencia es observar resultados finales como ha sido en tu caso; has conseguido darle la "vuelta a la tortilla", encontrar la parte positiva (que la hay aunque cueste creerlo) y salir airoso y reforzado de esta situación. Un buen uso del grupo de conciencia nos ofrece una persona motivada y con ganas de pelear; con proyectos de futuro.

¿Cómo canalizas un trabajo tan exigente con personas con daño cerebral con tu vida personal y familiar?

Jajajaja, creo que esta pregunta es para mí y para todos los profesionales que trabajamos aquí. Lo digo porque estaría bien que así se reflejara, ya que una gran parte del equipo somos mujeres, trabajadoras, con hijos, resultando a veces difícil la conciliación familiar, ya que la exigencia es máxima y mucha dedicación.

Personalmente, mucha formación terapéutica y trabajo personal. A la par que me ayuda a tener más conocimiento y rigor en mi trabajo, me ofrece ese soporte de ajuste emocional que me ayuda a gestionar mejor mi vida personal.

OLGA RENAU- NEUROPSICÓLOGA
TOÑO CUERVO- PACIENTE

Cuéntanos como eras antes de sufrir el daño cerebral, antes del ictus, y como es el Toño de ahora.

Bueno, yo antes era un torbellino, activo, muy capacitado para el trabajo eficiente, muy rápido mentalmente y con mucho empuje. Cuando creo en algo me entrego absolutamente. Sacaba la carga de trabajo adelante, pero me faltaba pausa, reflexión. Se cometen mas errores por no reflexionar. Ahora me dado cuenta que en la vida hace falta parar y yo iba muy deprisa.

Tan deprisa que, sé que te voy a decir una barbaridad pero, creo que lo mejor o lo menos malo que me ha podido pasar es sufrir este Daño Cerebral.

El Toño de antes, aparte de faltarle pausa se escondía tras una armadura mediante la cual ocultaba sus sentimientos por no mostrarse vulnerable. Había adquirido un rol determinado y sólo se presentaba tal y como era frente a su mujer e hijos, pero nunca ante el resto.

Pese a haber sufrido un ictus, se te ve muy positivo y encajando muy bien tú proceso rehabilitador, cuál es tu secreto?

Ahora veo las cosas con más pausa, me doy cuenta del malestar y multitud de graves errores provocados por la celeridad en la manera de vivir y de decidir. Nos creemos con la capacidad de afrontar las cosas urgentes sin distinguirlas de las realmente importantes; y eso nos provoca mucha ansiedad. A veces se debe introducir todo en un cajón y dedicarse a lo “importante” y yo, estaba ciego. Creo, francamente, que la vida me iba a parar. Podía ser un accidente de coche u otra cosa. Esta parada, me ha obligado a reflexionar, y me ha enseñado a saber que sin reflexión no hay salida hacia delante.

Normalmente, lo que más se evidencia en el daño cerebral son los déficit físicos. En tu caso, valoras de forma muy relevante los déficits cognitivos, conductuales y emocionales, a qué es debido?

Mira, creo que la clave está en reconocernos y aceptarnos en nuestro nuevo “yo”. Me percibo más lento y esa pausa obligada, me puede ayudar a pensar mejor las cosas y actuar en consecuencia. La movilidad no es todo, visto lo ocurrido, la mejora en la movilidad ha llegado como consecuencia de la superación en el conocimiento y en el sentir de mi nueva realidad. Necesitamos sentirnos como somos. Para vivir, necesitamos un cerebro que acepte la situación en un cuerpo lo más funcional posible.

¿Cuáles son tus motivaciones y planes de futuro?

Mis hijos y mi mujer. Por su puesto, también mi madre y mi suegra. Todos los que han formado parte de mi equipo “A” (risas). Me he puesto en manos de dos equipos fundamentales, por un lado, mi familia y amigos, y por otro un grupo profesional, humano y multidisciplinar del Hospital Valencia al Mar. Desde que fui a Boston a interesarme por el entorno de innovación de sitos como Harvard y el MIT, no había visto un equipo tan cohesionado y que focaliza en el paciente su recuperación desde todos los ángulos posibles.

Respecto a cuáles son mis planes de futuro, lo único que deseo es llegar a hacer algo con lo que me sienta a gusto y realizado. Quiero probarme sin una presión excesiva, y aprovecharme de mi procedencia laboral, pues Repsol apoya y se ocupa de fomentar el bienestar de sus empleados, así como no olvidarse de las personas discapacitadas, adaptando puestos de trabajo a las necesidades de cada uno de ellos.

En resumen, consiga lo que consiga hacer, solo deseo hacerlo bien. No sé hacer las cosas mal ni quiero saber. Y por supuesto, aprender a disfrutar de mi familia, y a intentar que ellos disfruten también de mí, pues el Toño de antes apenas les otorgaba el tiempo necesario.

¿Qué consejo les darías a otros pacientes y familiares que pasan por una situación como ésta?

En primer lugar, que no pierdan nunca la esperanza; que no pierdan la fuerza, que crean en ellos mismos y en sus familiares y viceversa, y por supuesto, lo más importante: que reten a la vida y apuesten por vivir. Se puede mejorar y mejorando se vive mejor. En segundo lugar, comprender y entender a tu nueva compañera de viaje, la enfermedad, para así llevarla mejor y superarla en la medida de los posible, pero siempre peleando, sin dejarse ganar.Y, por último, a sabiendas de lo duro que es este viaje, tras el esfuerzo llega una grata recompensa. Consigues valorar y disfrutar de las pequeñas cosas, ahora grandes. Consigues hacer y tomar decisiones que jamás habrías imaginado anteriormente, pues la prisa te lo impedía.

Apuesto por la vida, sé que voy a poder vivir así, porque me he dado cuenta que ACEPTANDO y PELEANDO es como se consiguen GRANDES VICTORIAS.

ENTREVISTANDO A ANA VILLALBA TERAPEUTA COGNITIVA

MARIO JUÁREZ PÉREZ - MªDOLORES MÜLLER DE LOS REYES
YANIRA FERNÁNDEZ SANTIAGO - RAFAEL TORRES VERA

Fali: Buenas tardes, estamos aquí en el Hospital Nisa para hacerle una entrevista de trabajo a uno de sus profesionales, esta vez le ha tocado a Ana, vamos a ello. Buenas tardes Ana. ¿Qué estudiaste y cómo decidiste trabajar con pacientes con daño cerebral?

Buenas tardes a todos. Pues estudié psicología, eso lo tenía claro desde hace muchos años, aunque no había decidido en qué especializarme, y durante los primeros años de la carrera a medida que iba tomando contacto con asignaturas relacionadas con la neuropsicología y la neurociencia cada vez tenía más claro que eso era lo que quería hacer. El cerebro es un órgano muy complejo, y el estudio del mismo me parece fascinante, cuando además supe que podía ayudar a personas que habían sufrido daño cerebral…supe que era lo mío ¡es mi vocación pensé! Luego hice un máster para especializarme, llevé a cabo un periodo de prácticas y… ¡aquí estoy!

Mariló: ¿Cuáles son los requisitos fundamentales para el trabajo en un equipo multidisciplinar?

El primer requisito es la formación, por supuesto, todos tenemos formación especializada en la "neuro", médicos, fisioterapeutas, neuropsicólogos, logopedas, terapeutas ocupacionales, trabajadores sociales…todos.

El resto de requisitos hacen referencia a actitudes individuales para llevar a cabo un buen trabajo en equipo: dinamismo, cooperación, facilidad para comunicarse con los demás…El equipo es grande, por lo que tenemos que coordinarnos muy bien entre todas las áreas.

Mariló: ¿Por eso son todas las reuniones semanales que tenéis?

Efectivamente, como sabéis tenemos muchas reuniones semanales, reuniones por áreas, reuniones entre áreas, reuniones generales…el fin de estas reuniones es que todos estemos informados de todo, y que compartamos ideas y dudas, las decisiones siempre se toman en equipo.

Mario: ¿En qué consiste la labor del Neuropsicólogo?

Pues podemos diferenciar 4 cosas fundamentalmente. Una es la evaluación neuropsicológica, que consiste en la valoración de los aspectos cognitivos conductuales, son las pruebas que todos realizáis al llegar aquí. Otro de los pilares es el terapia para mejorar los problemas conductuales que se realiza directamente con vosotros, que va acompañada del trabajo con vuestros familiares para ayudarlos a comprenderos y ayudaros a mejorar vuestra conducta

cuando vosotros solos no podéis. Y durante todo el proceso rehabilitador os facilita el apoyo necesario, tanto a vosotros como a vuestros familiares, para aceptar la nueva situación que se os vienen encima y os ayuda a realizar los ajustes necesarios para que esta sea lo más llevadera posible para todos.

Mario: Esa es una respuesta muy en bruto, ahora habría que desglosar algunas de esas cosas, por ejemplo la valoración.

La valoración se lleva a cabo con pruebas estandarizadas y baremadas que nos sirven para valorar si existe afectación de los procesos cognitivos superiores, que son la atención, memoria, función ejecutiva, habilidades visuoespaciales y visuoperceptivas, praxias y gnosias. También utilizamos algunos test que valoran los aspectos conductuales, pero estos los rellenamos tras un periodo de observación y con lo que obtenemos tras entrevistarnos con nuestros familiares. Y por último está la entrevista sobre conciencia de enfermedad, que es en la que os preguntamos por vuestros déficits, las limitaciones que se derivan de ellos y cómo creéis que vais a estar en el futuro.

Yanira: ¿Qué es la Terapia Cognitiva?

Es la parte de la neuropsicología que se encarga de estimular o rehabilitar las funciones cognitivas que hemos nombrado antes. Para lo que utilizamos ejercicios en papel, aplicaciones, dinámicas grupales, soportes de realidad virtual...Siempre vamos a intentar recuperar el máximo posible de la función que se encuentra alterada, y además os damos estrategias y medidas compensatorias para que cuando os encontréis en determinadas situaciones a las que no sepáis enfrentaros o no sepáis cómo resolver en ese momento, tengáis otra manera de solucionarlo. Un ejemplo sería el uso de la agenda, si os resulta difícil recordar el día en el que estamos o la fecha de una cita médica siempre podéis consultar la agenda.

Además trabajamos por niveles cognitivos, estados alterados de conciencia, deterioro cognitivo severo, que para que lo entendáis son los pacientes que llegan desorientados y con grave alteración de la atención y la capacidad de aprendizaje, y deterioro cognitivo moderado y leve, que son los pacientes que tienen múltiples déficit cognitivos pero que están orientados y la alteración de la atención y la memoria no es tan grave como en los anteriores.

Es importante hacer hincapié en que aunque se trabaje por niveles y con el objetivo de mejorar cada día un poco más, no todos evolucionáis de la misma manera, quiero decir, cada uno tiene su propio curso. Tened siempre en cuenta que cada uno de vosotros sois un mundo, cada una de vuestras lesiones es única, y aunque dos de vosotros tuvieseis exactamente la misma lesión las repercusiones y la evolución podrían ser totalmente diferentes.

Fali: ¿Cuándo llega un paciente nuevo, como planificáis la terapia cognitiva? ¿Se planifican las sesiones antes de realizarlas?

Tras realizar la valoración se plantean los objetivos de tratamiento en función de los resultados obtenidos.

Las sesiones de terapia cognitiva se plantean con el fin de alcanzar esos objetivos. Para lo que por supuesto planificamos las sesiones antes de llevarlas a cabo seleccionando el material que vamos a utilizar para las mismas y adaptándolo a vuestras características. Una vez vamos avanzando vamos utilizando cada vez material más complejo. Además cuando se cumplen los objetivos marcados se proponen objetivos nuevos y más complejos, para continuar avanzando poco a poco.

Mariló: ¿Son mejores los métodos tradicionales o las nuevas tecnologías como la realidad virtual?

Ni una ni otra, son necesarias las dos, de hecho se complementan. Cada una de ellas tiene su importancia y su momento y aporta cosas diferentes. Hay momentos en los que necesitamos trabajar determinadas funciones en un ambiente mucho más estructurado, que sería la terapia clásica de lápiz y papel, por ejemplo si existe una severa alteración de la atención será muy difícil trabajar con realidad virtual porque generalmente son dinámicas llamativas y contienen estímulos distractores, por lo que preferiremos trabajar con lápiz y papel y en un ambiente tranquilo hasta mejorar a nivel atencional. Sin embargo, sistemas de realidad virtual como smartlamp, si la alteración de la atención no es tan grave y sobre todo cuando la trabajamos en grupo, aporta el componente de "competitividad" que surge entre vosotros y que hace que os entreguéis al máximo, mejorando vuestro rendimiento.

Mario: ¿En qué ocasiones es más duro tu trabajo?

Veréis, nuestro trabajo tiene una parte que es dura siempre, trabajamos con personas a las que les ha cambiado la vida por completo, tanto a vosotros como a vuestros familiares. Son situaciones muy difíciles de manejar a nivel psicológico para todos vosotros y veros pasar por ello…pues es muy duro. ¿Y qué situaciones lo hacen más duro todavía? Pues cuando desgraciadamente, porque a veces ocurre, hay pacientes que mejoran muy poco porque están muy muy afectados a todos los niveles. A nosotros nos gustaría que avanzaran más y más rápido pero las mejoras se consiguen muy poco a poco y muy lentamente.

Yanira: ¿En cuáles es más gratificante?

Pues a la par que duro, nuestro trabajo también es gratificante siempre. Todos los días, cada vez que os vemos mejorar y avanzar, para nosotros es muchísimo, esa es nuestra mayor recompensa. También cuando organizamos eventos, como en Navidad o por el Día del Daño cerebral, es muy gratificante veros disfrutar de las actividades que realizamos y veros pasar un buen día a todos juntos y compartirlo también con vuestras familias.

Y para terminar os diría que…no hay nada más gratificante que una sonrisa vuestra cuando os dais cuenta de lo que sois capaces de alcanzar.

DÍA DE DAÑO CEBREBRAL 2015

Como todos los años el día 26 de octubre celebramos el día de Daño Cerebral Adquirido (DCA). Este año, lo celebramos de una manera muy especial preparando un almuerzo solidario y inaugurando nuestro tradicional mercadillo solidario, dónde se podían comprar diversas manualidades realizadas por nuestros pacientes (adornos navideños, pulseras, etc).

Todos los beneficios recaudados con el suculento almuerzo y con el mercadillo fueron destinado a la Federación Valenciana de Daño Cerebral (FEVADACE).

Además se presentó la revista del año 2015 en formato CD y los talleres que se han realizado durante este año.

Hubieron diversos torneos (Ajedrez, damas, dominó, bolos, canasta, carrera de sillas, ping-pong con sus correspondientes diplomas para los ganadores.

Se celebró el encuentro de pacientes de ayer y hoy. Finalmente se encargaron chapas con nuestro lema del año “Personas que se superan día a día” y un gran póster que ahora adorna el Hall de Hospital con frases de pacientes y fotos de todos nosotros.

NAVIDAD 2015 EN VALENCIA

La celebración de la fiesta de navidad de este año 2015 vino cargada de emociones. Se realizó un photocall dónde nos hicimos millones de fotos con complementos de lo más navideños.
Realizamos varios talleres: Para la decoración unos copos de nieve y renos de fieltro, además de una tarjetas de felicitación navideñas y aprendimos gracias a David el logopeda a hacer papiroflexia.
Celebramos el primer concurso de microcuentos con diploma al mejor incuido y pudimos degustar un suculento almuerzo.
Por parte de todas las áreas del Servicio escribimos un villancico personalizado.

Los pacientes en la puerta nos esperan impacientes
hoy nos toca colcohoneta y la fisio nos ordena.
De rodillas, caballero, boca-arriba, boca-abajo
Sube un brazo, una pierna y repite todo el rato.

Arre borriquito, arre burro arre,
anda más deprisa que llegamos tarde.
Arre borriquito vamos a Belén,
que mañana es fiesta
y al otro también.

En el aula de terapia trabajamos cognitiva
La memoria, la atención y también ejecutivas
Que no se olvide la agenda y mirar la parte izquierda
porque os lo recordarán todo el día sin parar

Estribillo

Después de las Navidades vienen las valoraciones
las memoria, la atención, la conciencia y el lenguaje.
Y si no estás inspirado no te vayas a preocupar
porque entonces una agenda te vamos a colocar.

Estribillo

Logopedia, es una área, donde todos los pacientes,
repitiendo, deglutiendo, mejorar van consiguiendo.
Poco a poco el espesante, conseguimos retirarte,
ten paciencia, tu no pares, de mover todos los pares!

Estribillo

Desde ocu os forzamos a que hagáis las cosas solos
a vestiros, a asearos y a comer vosotros solos
Usa el brazo o te lo ato, pon tubitos en un palo,
abre botes, pon botones, lo consigues en un rato.

Estribillo

Escuchando a todo el mundo hasta a veces me confundo
controlando la agenda yo me vuelvo turuleta
vaciando la botella o llevándola a ella
una risa yo te arranco mientras tu estás meando.

FALLAS 2016 EN VALENCIA

ESPíRUTU FALLERO

Cada año, allá por el mes de marzo, llegan a Valencia las Fallas, esa bendita locura que transforma la ciudad, durante veinte días, en un escaparate de arte, en un microcosmos de pólvora y verbenas, en un totus revolutum de churrerías, mascletaes y paellas en la calle.

Las Fallas son disfrutadas en todos los rincones según los medios de que dispone cada uno. Son admirables los monumentos de cartón piedra de las comisiones, auténticas piezas de museo, pero no menos gozo causan las Fallas “caseras”como la del Hospital Valencia Al Mar.

En nuestra falla, confeccionada con el esfuerzo e ilusión de pacientes y trabajadores, a base de madera, cartón, pintura y mucha goma eva se plasma el resumen de un año, de sus anhelos y alegrías, para ser entregado al fuego purificador.

Por toda la urbe abunda la profusión de demostraciones pirotécnicas, las mascletaes con su cervecita de medio día, los castillos que paralizan el tráfico y llenan los puentes de gente y la chiquillería con los petardos (petardos que desaparecen en cuanto pasan las fallas. ¿quien sabe donde se meten el resto del año?)

FALLAS 2016 EN VALENCIA

Aquí en el Valencia Al Mar también tenemos nuestra ración de traca. No importa si es Brochú, Caballer o un tal Felipe, lo importante es tener el Buum, Buum, Buum nuestro de cada falla.

Y llega el momento de la ofrenda. Durante dos días las falleras y falleros depositan sus flores a los pies de la Madre de los Desamparados donde las manos expertas de los "vestidores" le confeccionarán el espectacular manto en la Plaza de la Virgen.

En Valencia Al Mar realizamos nuestra propia ofrenda. Más modesta pero muy sentida, amenizada por una xocolatá que hace las delicias de todos los participantes, grandes y pequeños, familiares, trabajadores o pacientes.

Y es la hora de la cremá. El fuego devora en pocos minutos el trabajo de muchas horas sin que esto cause ningún desasosiego, si no todo lo contrario, cuanto mejor arda mas grande es la dicha.

Por exigencias del guión aquí adelantamos un poco nuestra cremá. Para San José quedará la otra, la de la nit de la cremá, la de las otras fallas.

SEMANA SANTA EN SEVILLA

Cuando llega la semana de pasión, Sevilla se vuelca con todo lo que huele a Semana Santa y en el Hospital NISA no podía ser menos. Este año las actividades que se realizaron fueron la elaboración de dulces típicos y la confección de nazarenos para acompañar al trono que realizó el hospital.

En el taller de cocina de Terapia Ocupacional aprendimos a hacer unas deliciosas torrijas, que posteriormente fueron ofrecidas a nuestros familiares (¡no dejaron ninguna!).

A continuación diré como se hacen unas buenas torrijas caseras:

- se pone un litro de leche a calentar, cuando está en ebullición se añade la canela en rama, la piel de un limón y cuatro cucharas de azúcar.

- con el pan del día anterior o pan especial para torrijas, se pasa por la leche y el huevo y se fríe con abundante aceite de oliva.

- una vez frita se pasa por azúcar glas, canela y miel.

Ahora toca tener buen apetito y ¡a comer!

Por Rafael Torres Vera

FERIA DE ABRIL 2016

En Sevilla en la época de primavera tenemos la Feria de Abril. En el Hospital Nisa Sevilla Aljarafe no hemos querido perdérnosla y la hemos celebrado a nuestra forma. Los terapeutas montaron una caseta de feria en el gimnasio con la decoración típica sevillana e incluso una gran portada.

Durante los días previos, se ensayaron sevillanas para poder bailarlas y se elaboraron flores de papel para que las mujeres se las pusieran en el pelo. Se organizó un concurso de mantoncillos de flamenca y flores de papel. A cada paciente se le entregó un pico de tela y se le dio la libertad de crear el mantoncillo como se quisiera. Cada paciente eligió una forma: unos le pusieron flecos de papel, otros de tela, lunares, flores…

Hicimos una exposición de mantoncillos en el hall de Nisa y el jurado voto y eligió los mejores. Los tres participantes más votados se llevaron de premio una maceta de geranios. Fue un acto muy especial y durante el acontecimiento disfrutamos con las familias en la caseta de feria donde todos bailamos sevillanas. Fue un día de feria magnífico en el Hospital Nisa.

Por Mª Dolores Müller de los Reyes

Juega y estimula tu mente

1. Busca las siguientes palabras en esta sopa de letras:

Memoria	Hemisferio	Atención
Terapia	Disfagia	Neurona
Hemiplejia	Afasia	Transferencia

K	X	Z	T	A	L	G	A	J	M	U	J	O	E	Y	A
A	O	F	E	F	N	Y	E	Z	X	T	Q	E	P	W	T
V	E	E	R	A	E	T	O	E	I	R	E	U	Y	Y	E
R	F	U	A	S	U	X	O	L	A	A	U	K	J	S	N
M	É	Q	P	I	R	I	E	Q	O	N	Y	U	S	K	C
H	R	K	I	A	O	V	V	E	B	S	N	F	B	D	I
E	U	U	A	L	N	V	I	U	K	F	C	D	H	I	Ó
A	L	Q	E	D	A	H	O	M	C	E	Q	M	E	S	N
O	A	A	V	A	R	M	E	M	O	R	I	A	M	F	K
G	P	S	B	W	Q	F	E	M	J	E	D	L	I	A	Q
H	E	M	I	P	L	E	J	I	A	N	M	B	S	G	K
C	E	I	I	O	D	Y	Q	U	Y	C	X	E	F	I	J
M	I	K	B	Y	J	V	U	U	U	I	L	E	E	A	U
R	N	Q	J	W	A	W	D	H	Q	A	B	G	R	G	W
K	S	T	Y	Z	W	R	O	I	D	N	R	R	I	W	V
Y	E	M	E	Y	O	C	A	W	K	J	L	S	O	U	L

2. Sustituye cada uno de los símbolos por la letra que le corresponde y descubre el mensaje secreto:

♋	♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓	♈	♉	☹	♁	☠
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N

♑	⚐	⚑	✈	☼	♦	❄	✞	❖	⬩	▯	⛆	⌘
Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

♍⚐☠ ☹♓♁♓❄♋♍♓⚐☠♏♦, ⚑♏☼⚐ ♦♓☠ ☹♓♁♓❄♏♦.

3. Completa estas pirámides de palabras teniendo en cuenta que, a medida que avanzas, hay que utilizar las mismas letras que en la palabra anterior menos una.

1. __ __ __ __ __ __ — 1.Casa pequeña que solo tiene el piso bajo.
2. __ __ __ __ __ — 2. Ascendencia o linaje.
3. __ __ __ __ — 3. Palo a cuyo extremo o en medio del cual se pone una bandera.
4. __ __ __ — 4. Unir, juntar. (3ª persona)

---

1. __ __ __ __ __ __ — 1. Vía para transitar.
2. __ __ __ __ __ — 2. Que ha perdido un brazo o una mano.
3. __ __ __ __ — 3. Parte del cuerpo humano unida a la extremidad del antebrazo.
4. __ __ __ — 4. Embarcación antigua.

---

1. __ __ __ __ __ __ — 1. Planta pequeña cuyo tallo es tierno.
2. __ __ __ __ __ — 2. Ciudad de Guipúzcoa.
3. __ __ __ __ — 3. Descubrir lo que está cerrado. (3ªpersona)
4. __ __ __ — 4. Local en que se despachan comidas o bebidas.

4. Numera las siguientes frases de manera que formen una conversación lógica:

___ ¿Diga?

___ No, no está en casa en este momento. ¿Quién le llama?

___ Muchas gracias.

___ Sí, por supuesto. Dígame.

___ Muy bien, yo se lo digo cuando venga.

___ Soy Pedro, un compañero de trabajo. ¿ Podría darle un recado?

___ No hay de qué, hasta luego.

___ Dígale, por favor, que me llame urgentemente antes del miércoles. Él tiene mi teléfono.

___ Buenos días, ¿Está Juan?

HOSPITALES NISA

Daño Cerebral / Neurorehabilitación

15 años

HOSPITAL NISA VALENCIA AL MAR
Calle Río Tajo, 1
46011 Valencia
Teléfono (+34) 96 335 25 00

HOSPITAL NISA AGUAS VIVAS
Crtra. Alzira Tavernes de V. CV50, Km 11
46740 Carcaixent (Valencia)
Tel. (+34) 96 258 88 00

HOSPITAL NISA VIRGEN DEL CONSUELO
C/Callosa de Ensarrià, 12
46007 Valencia (Valencia)

HOSPITAL NISA SEVILLA ALJARAFE
Avda. Plácido Fernández Vargas, s/n.
41950 Castilleja de la Cuesta (Sevilla)

CENTRO DE DAÑO CEREBRAL NISA VINALOPÓ
Calle María de Maeztu, 5
03208 - Elx/Elche (Alicante)
Tel. (+34) 96 661 44 99

www.neurorhb.com

FACEBOOK: *"SERVICIO DE NEUROREHABILITACIÓN"*

TWITTER: @Nisa_NeuroRHB

"NEURORHBTV"

HOSPITAL NISA
Valencia al Mar

HOSPITAL NISA
Sevilla Aljarafe