

A.F.A.M.A.

Associació de Familiars i Malalts d'Alzheimer

COCENTAINA

Revista nº 5

*Alzheimer,
qüestió d'estat*



ENTITAT DECLARADA D'UTILITAT PÚBLICA



”la Caixa”

Passeig del Comtat, 26
03820 - COCENTAINA

Tel.: 96 552 71 30

RESPONSABILIDAD COMPARTIDA



Si buscamos en internet la palabra **ALZHEIMER**, nos aparecen incontables enlaces y con ello información al respecto.

Cuando se recibe el diagnóstico de esta enfermedad incurable, crea confusión para el enfermo y principalmente para la familia, que la primera pregunta que se hace es... **¿Y ahora qué?**

Cualquier tipo de demencia es una carga. No son de aparición inmediata, nos da tiempo suficiente para poder acostumbrarse a los cambios que se van a producir.

Unas de las principales ayudas que necesita el enfermo es crear un vínculo afectivo y desarrollo cognitivo.

Desde **AFAMA**, se intenta dar soporte a ese conjunto de afectados que son: enfermo, familia, cuidadores y sociedad.

Enfermo, desde los talleres se trabaja el desarrollo cognitivo con la ayuda del psicólogo, el fisioterapeuta y auxiliares que ayudan a potenciar las habilidades con el fin de mantener al enfermo en la etapa que se encuentra.

Familia, recibe soporte psicológico y médico así como también información sobre el proceso de la enfermedad.

Lo más importante que se transmite es que no están solos, existe un grupo de profesionales dispuestos ayudar en todo momento.

Cuidadores, curso de formación subvencionado e impartido por los profesionales que forman el equipo de Afama que año tras año se imparte con el fin de formar tanto a familiares como a cuidadores que quieran desarrollar este trabajo.

Sociedad, agradecer la gran ayuda que recibe AFAMA a través de la asistencia a actos convocados y sin olvidar los más de 400 socios que son un gran respaldo para la asociación.

Estos cuatro elementos son el equilibrio que la asociación necesita.

■ Junta Directiva

JUNTA DIRECTIVA 2013 - 2016

Presidente: Santiago Aparisi Moltó

Vicepresidente: Antonio Pastor Agulló

Secretaria: Lia Cardona Castelló

Vicesecretaria: M^a Angeles Navarro Sánchez

Tesorero: Adolfo Aracil Giner

Vocales: Paqui Ripoll Sanoguera

José Antonio Terol Hilario

M^a Dolores Donate Pérez

Rosa Aparisi Moltó

Celestino Agulló de la Prida

M^a Dolores Vilaplana Jordà.

Edita: Associació de Familiars i Malalts d'Alzheimer de Cocentaina. A.F.A.M.A.

Direcció: Av. Real Blanc (CENTRE SOCIAL REAL BLANC). Telf.: 96 650 09 66
www.afamacocentaina.org - info@afamacocentaina.org

Disseny, maquetació i impressió: Imprenta Domínguez, C.B.

Dipòsit Legal: A-795-2005

Revista n.º 5





Com a alcalde de Cocentaina, no puc més que sentir-me orgullós i satisfet de la tasca que ha estat duent a terme AFAMA al nostre poble en els darrers anys, una associació de caràcter social, no lucrativa, però sobretot oberta a totes aquelles persones que desitgen fer feina per les condicions de vida dels malalts d'Alzheimer i donar suport a les famílies, perquè el projecte d'AFAMA significa també aportar la llum que els familiars dels malalts d'Alzheimer necessiten quan la malaltia apareix de forma sobtada en les seues vides.

Sense dubte, que és d'agrair que tanta gent continue apostant per "Sumar Vida", per comprometre's a mirar pel benestar dels malalts i que represente, a més, una font directa de qualitat de vida, tan necessària en el moment que ens ha tocat viure, de manera que ajuden també a contribuir a què la situació dels malalts no siga un obstacle per al desenvolupament familiar.

Les institucions hem d'assumir les nostres responsabilitats polítiques i socials, hem de complir amb els compromisos adquirits, hem de demostrar que un dels valors de la societat present i futura és la solidaritat, ja que el somriure afectuós d'un familiar mereix tot l'esforç. No podem ni hem de deixar de banda el debat del que és necessari en una societat moderna, perquè tots tinguem més qualitat de vida sense que aquesta haja de dependre del nivell d'ingressos.

No em queda més que encoratjar la nova Junta Directiva a continuar treballant en la mateixa línia que les juntes anteriors, perquè com sempre tindran al seu costat el recolzament directe de la regidora delegada de Benestar Social, Marcela Richart, però també la implicació ferma i constant de qui signa aquest escrit.

■ Rafael Briet Seguí
Alcalde de Cocentaina

Amb aquestes línies vull felicitar i agrair la tasca que ha estat desenvolupant AFAMA, l'Associació de Familiars i Amics de Malalts d'Alzheimer i altres malalts dependents de Cocentaina i comarca, durant els darrers 12 anys, tant dels treballadors i treballadores, com de les persones voluntàries i, sobretot, de les diferents juntes directives de l'associació, sense les quals aquesta entitat no podria prestar els serveis que presta: tallers, teràpies de grup, servei de biblioteca i documentació, cursos de formació, informació i orientació, atenció psicològica individualitzada, etc. Aquests són alguns dels recursos que AFAMA Cocentaina ofereix per atendre les dificultats amb les quals les persones cuidadores s'enfronten.

Així mateix, m'agradaria fer una menció especial a la presidenta de l'anterior legislatura, Rafaela Prats Nadal, que ha exercit el càrrec durant 9 anys i que ara s'acomiada amb la satisfacció del treball ben fet.

Igualment, felicite la nova Junta Directiva, amb Santiago Aparisi Moltó al capdavant, perquè encara que la junta canvie l'activitat no tinc el menor dubte que els tallers i les activitats d'AFAMA continuaran amb més intensitat, si això és possible i, com sempre, comptaran amb el suport i el recolzament de la Regidoria de Benestar Social de l'Ajuntament de Cocentaina.

■ **Marcela Richart Carbonell**
Regidora de Serveis Socials



Amb motiu del dia mundial de l'Alzheimer, em dirigisc a vostès per saludar-los i fer-los partícipes d'una sèrie de reflexions que dintre del meu desconeixement puguin ajudar; a les persones implicades, a tenir la moral alta i pensar que no estan sols, i a les no implicades, agrair-los prèviament la seua sensibilització i ajuda, per menuda que siga.

Per a mi, AFAMA havia sigut fins fa quatre dies una associació que treballava per millorar la vida dels malalts d'Alzheimer i afavorir les condicions dels familiars que estan a la cura d'aquestes persones.

El més proper que tenia, era una mare que feia anys, s'havia fet sòcia d'AFAMA, un amic que estava en la junta i un company de feina a qui compràvem loteria de Nadal. Tots ells, persones implicades amb aquesta malaltia, amb l'objectiu comú de millorar la qualitat de vida tant dels que la pateixen com dels seus familiars.

Quan, per motius familiars, et veus més implicat, i de cop i volta estàs endinsat a la sí d'una associació que més bé desconeixes. Quant més coses coneixes, te n'adones, que hi ha molts més agents implicats dels que et pensaves. Agents que hem de tindre en el record i a qui cal donar-los el nostre agraïment.

A l'Ajuntament i a les Germanes Trinitàries, per la cessió d'ús i gaudiment de locals i bens, i que sense eixa cessió i en les condicions que actualment tenim, seria molt difícil funcionar; així com el recolzament ofert per la Regidoria de Benestar Social.

El recolzament del poble de Cocentaina i dels 400 socis d'AFAMA que amb les seues aportacions contribueixen al manteniment de l'associació.

Al capital humà, constituït per les diferents juntes que en estos darrers anys han estat treballant, de manera desinteressada, per les finalitats de l'associació, encapçalades la major part del temps per Rafaela Prats Nadal.



A la dedicació i saber fer dels professionals que han estat i estan treballant en l'associació.

Recordar, que el 28 de novembre de 2012 la corporació municipal, conjuntament amb AFAMA va declarar Cocentaina, Ciutat solidària amb l'Alzheimer, aprovada per unanimitat.

Mencionar l'entrega de la "Certificació ISO 9001- 2008", una sèrie de requisits referents a la qualitat del sistema de gestió, utilitzades per a la organització interna de l'associació. I agrair el treball realitzat pel personal a la fi d'aconseguir la dita acreditació.

Mentre puguem, recordem a tots els que d'una manera o altra estan implicats.

■ Santiago Aparisi Moltó
President

EN RECORD D'UNA ETAPA

El passat dia 4 d'abril va tindre lloc l'assemblea ordinaria de l'associació Afama Cocentaina en la que es va produir, com estava previst, el canvi de la Junta Directiva. Vaig deixar de ser presidenta, després de nou anys al càrrec, i d'estar vinculada des de la fundació. Representar a una de les associacions més significatives de Cocentaina ha sigut una experiència molt gratificant i positiva, però havia arribat el moment del relleu.

Junt a altres persones vaig ser fundadora de l'associació en l'any 2001, com a vocal, i vaig ser elegida presidenta en l'any 2004. En aquell moment em vaig marcar dos objectius: ampliar els horaris dels tallers que oferien als malalts i augmentar el número de socis. Les dues coses s'han complert, contribuint en millorar la qualitat de vida dels malalts i dels familiars. Durant aquesta etapa s'ha disminuït la llista d'espera, s'ha augmentat la plantilla dels treballadors, s'ha creat un servei de transport adaptat, servei de perruqueria, i de podologia.

En l'actualitat en Afama Cocentaina es gestionen diferents recursos: un taller destinant a persones amb l'Alzheimer o altres demències en primera i segona fase creat l'any 2009 i un taller de vesprada destinat a malalts en fases més avançades, així com un servei a domicili per a persones enllitades entre altres. Hi ha una plantilla d'11 treballadors, i algo més de 400 socis. L'Ajuntament de Cocentaina, del que sempre s'ha rebut un gran recolçament, ha cedit de forma oficial mitjançant un conveni les instal·lacions en el Centre Social. Per altra banda, les Germanes Trinitàries han cedit també el seu centre per a poder realitzar les activitats del taller de matí. Afama ha conseguit ser "Entitat declarada d'Utilitat Pública" i en este últim any hem implantat un sistema de qualitat "ISO 9001".

Totaçò ha sigut possible gràcies al recolçament de socis, d'entitats públiques així com privades.

Durant tots estos anys he intentant fer les coses el millor que he sabut, buscant sempre el bé de l'entitat. He tingut la sort de comptar amb un gran equip a les juntes directives i també amb grans professionals que s'han ocupat de la part tècnica. Tot això ho ha fet més fàcil el



desenvolupar el paper de Presidenta durant tots aquests anys.

A finals dels anys noranta ma mare es comportava de forma estranya, i en aquell moment la paraula Alzheimer era tota una incògnita. Vaig buscar ajuda i la vaig trobar en l'Associació d'Alcoi que en aquell moment ja portava uns anys ajudant a malalts i familiars en aquesta malaltia. A les Associacions de familiars es fa una feina que mai serà suficientment reconeguda. Crec sinzerament en un món millor, i que ens hem d'ajudar uns als altres. Això almenys és el que he intentat jo a Cocentaina, amb algunes errades, però pense que també amb encerts i bona voluntat.

Vull agrair a la meua família el suport que m'han mostrat en tot moment especialment a Paco, el meu home, que ha sigut de gran ajuda per a mi i sempre ha estat recolçant-me en tot moment.

Me'n vaig contenta i orgullosa de la feina feta i m'emporte molt bons records. Estic segura de que la nova junta ho farà molt bé, i amb la mateixa il·lusió dels que hem acabat.

M'agradaria acabar en una frase que va ser lema del dia mundial de l'Alzheimer:

TU QUE POTS NO T'OBLIDES...

■ Rafaela Prats Nadal

SERVEIS GENERALS

• Informació, Orientació i Assessorament

Programa que té com a finalitat prestar informació i orientació en primera instància a aquelles famílies que, davant l'aparició de la malaltia, sol·liciten ajuda a l'Associació. A través del mateix, s'informa sobre les dificultats que esta malaltia comporta, s'orienta sobre l'atenció i s'assessora sobre els recursos existents en la societat, tant a nivell públic com privat.

L'encarregada de dur a terme aquest servei és la treballadora social, l'horari és de 9 a 13h. de dilluns a divendres.

• Divulgació i Sensibilització Social

A través de xarrades informatives, la ràdio local, la revista "El Comtat" i de jornades de sensibilització, s'informa la societat en general de què és la malaltia d'Alzheimer, com afecta l'entorn i quina és la tasca d'AFAMA.

• Cursos de Formació

Es tracta de cursos dirigits a familiars, voluntaris i professionals, implicats en la problemàtica, dotant-los de recursos teòrics i pràctics i transmetent-los la idea d'atenció integral al malalt.

SERVEIS ESPECÍFICS D'ATENCIÓ A USUARIS

• Tallers d'Estimulació

Aquest recurs pretén millorar la qualitat de vida de les persones afectades per demència (malalts i cuidadors/familiars) i retardar el progrés de la malaltia. En aquests tallers es realitzen activitats d'estimulació cognitiva, física i social adaptades a les capacitats que la persona amb demència encara conserva.

• AFAMA Cocentaina "Taller de matí"

Núm. Places: 20

Horari: De dilluns a divendres de 9:30 a 13:30 h. amb la possibilitat de poder-se quedar a dinar els dimarts i fins les 18 h.

Lloc: Antic col·legi de les Germanes Trinitàries.
Serveis Complementaris: Consulta mèdica, Podologia, Perruqueria.

• AFAMA Cocentaina "Taller de vesprada"

Núm. Places: 30

Horari: De dilluns a divendres de 14 a 19 h.
Lloc: Centre de Respir del Centre Social "Real Blanc".
Serveis Complementaris: Consulta mèdica, menjador, dutxa adaptada, podologia, perruqueria i transport adaptat

SERVEIS D'ATENCIÓ ALS FAMILIARS

• Servei d'Atenció Psicològica Individualitzada

Servei que pretén atendre el desgast emocional del cuidador/a, treballant sobre el procés d'adaptació i acceptació de la malaltia, així com informar de l'evolució del seu familiar malalt. Es tracta d'un suport fonamental al cuidador principal que afavoreix la prevenció de l'aparició del "Síndrome del Cuidador". Este servei el desenvolupa el psicòleg d'AFAMA. Concertar cita prèvia.

• Teràpies de Grup per a Familiars - Grups d'Ajuda Mútua (GAM)

Programa que a través de diverses sessions a nivell grupal, tracta d'oferir als familiars i cuidadors de persones afectades per una demència, el recolzament i la informació que necessiten. A més de la formació, en estos grups es presta un important suport psicològic i s'ofereixen estratègies d'afrontament de la malaltia.

SERVEIS D'ATENCIÓ DOMICILIÀRIA

• Servei d'Ajuda a Domicili (SAD)

Servei d'atenció a les necessitats d'higiene dels malalts, proporcionant suport als familiars/cuidadors. Este servei es realitza en horari de matí o de nit i es poden oferir un màxim 5 hores per usuari.

• Servei de Fisioteràpia a Domicili (SFAD)

Servei d'atenció al progressiu deteriorament físic que esta malaltia provoca en el malalt. Al mateix temps, es presta suport i entrenament al cuidador en la mobilització del malalt, evitant amb això possibles lesions per a ambdós. Es poden oferir una o dos sessions setmanals per usuari (segons disponibilitat del tècnic i situació concreta de la persona amb demència).

• Servei de Psicoestimulació en Domicili

Atenció a aquelles persones que, per diversos motius, no poden assistir als tallers/centres d'estimulació cognitiva. Es poden oferir fins a dos sessions setmanals per usuari (segons disponibilitat del tècnic i situació concreta de la persona amb demència).

Cartera de serveis



Equip Tècnic Taller de matí



Equip Tècnic Taller de vesprada



Consulta mèdica



Control d'Infermeria



Servei de Perruqueria



Servei de Podologia



Dutxa adaptada



Servei de Transport Adaptat



Acte de clausura del 10é aniversari d'AFAMA Cocentaina. (Abril 2012)



Convivència de FEVAFA a Bocairent. (Juny 2012)



Celebració de III Aniversari del Taller de Matí. (Juny 2012)



Entrega d'ajudes de l'Obra Social de Bancaixa. (Juliol 2012)



Taller musicoteràpia "UNITS PER LA MÚSICA" (Juliol 2012)



La Copla III a càrrec del Teatre del Patronat. (Juliol 2012)



Missa en honor als difunts d'Afama. (Setembre 2012)



Taules informatives al mercat. (Setembre 2012)

Activitats 2012 - 2013



Projecció de la pel·lícula d'animació "ARRUGAS". (Setembre 2012)



Gala benèfica "15 ANYS FENT CAMÍ", Ballet Alicia Montava. (Setembre 2012)



Visita Biblioteca Municipal. (Octubre 2012)



Vé Congrés Nacional de FEAFA a San Sebastián. (Octubre 2012)



11a edició del Curs de Formació per als cuidadors. (Novembre 2012)



"Belén Viviente". (Desembre 2012)



Afama reb un donatiu de la FPA Beniassent. (Desembre 2012)



Concert de la Rondalla i Coral "L'AMISTAT". (Gener 2013)

Activitats 2012 - 2013



Visita dels Reis d'Orient. (Gener 2013)



Carnestoltes, Taller de Matí. (Febrer 2013)



Carnestoltes, Taller de Vesprada. (Febrer 2013)



Monòlegs solidaris. (Març 2013)



Festes de la Mare de Déu del Miracle, Taller de Matí. (Abril 2013)



Festes de la Mare de Déu del Miracle, Taller de Vesprada. (Abril 2013)



Entrega certificat de Qualitat ISO:9001. (Maig 2013)



AFAMA participa a l'exposició VALOR-ARTE. (Juny 2013)

PEQUEÑOS GESTOS LLENOS DE TERNURA



Hablar de los enfermos que viven a nuestra casa, es hablar de un precioso regalo. Sí, regalo. Porque tenemos las palabras de Jesús: “Quien acoge un niño como estos, me acoge a mí”. Y es, que estos enfermos, se parecen mucho a los niños; frágiles, indefensos, limitados en muchos aspectos, con necesidad de cariño, cuidados, prestarles mucha atención a lo que dicen, porque para ellos es muy importante ser escuchados y valorados.

Observamos que todo cuanto necesitan, lo tienen a raudales, tanto por parte de sus familiares como de los profesionales que les cuidan. Admiramos el cariño que les dan, la delicadeza en el trato, la paciencia y la atención con cada uno de ellos.

Nos llama mucho la atención verles entrar contentos, algunos vienen antes de hora, para poder participar en la Eucaristía que valoran mucho, sobre todo la Comunión.

Después les ves salir de la capilla, cogiéndose del brazo, ayudándoles a caminar, a quitarse la ropa de abrigo, colgándola en las perchas y guardándola en el armario, repartir

vasos de agua, o preguntando ¿qué te pasó ayer que no viniste? Pequeños gestos sí, pero llenos de ternura, de gran calor y calor humano.

Nosotras, les acogemos con mucho cariño, diríamos sin equivocarnos, como ya dijimos el año pasado, que se ha formado una gran familia, entre los enfermos, familiares, profesionales y las Religiosas, nos parece muy bonito y enriquecedor.

Nos sentimos satisfechas de abrir nuestras puertas y colaborar a favor de los débiles, haciendo visible nuestro Carisma Cristiano.

Con cariño, la comunidad de Religiosas Trinitarias.

■ La Comunidad Trinitaria



El programa de Respir és un recurs municipal que depèn de l'Ajuntament de Cocentaina. Es realitza al Centre Social Real Blanc en horari de 9 a 14 hores.

A partir de les 14 hores, la gestió d'aquest recurs es realitza a través de l'Associació de Familiars i Malalts d'Alzheimer (AFAMA), ja que la necessitat dels usuaris que acudien en horari de matí demandaven un horari més ample. Així, tenen una atenció més integral combinant els dos esforços, tant de l'Ajuntament de Cocentaina com de l'Associació d'Alzheimer.

El programa de Respir ofereix una atenció diürna especialitzada a persones que precisen d'ajuda per a la realització de les activitats bàsiques i/o instrumentals de la vida diària amb la finalitat d'aconseguir la millora de la seua qualitat de vida.

Els objectius són mantenir, preservar i/o millorar la funcionalitat dels usuaris, en intentar frenar el deteriorament físic, mental i social que les persones presenten per patir aquestes malalties, potenciant la seua autonomia i mantenint al màxim les seues capacitats i habilitats. Com també oferir un respir i recolzament als familiars d'aquests malalts.

El programa de Respir ofereix els serveis següents:

- Programa d'estimulació cognitiva.
- Atenció social.
 - Animació sociocultural.
 - Atenció individual i grupal.
 - Atenció familiar.
 - Activitats de teràpia ocupacional.
 - Activitats de psicomotricitat.
 - Activitats culturals, intergeneracionals.
- Atenció higiènica i sanitària
- Coordinació amb el Centre de Salut
 - Vacunació
 - Cures
- Coordinació amb Associacions Locals (AFAMA, Voluntariat) i centres educatius.



Cal destacar la importància de la coordinació en aquest programa per part dels tècnics d'AFAMA (treballadora social, auxiliars, psicòleg, etc.), i l'Equip Social de Base (treballadores socials de l'Ajuntament) i l'SMAD (treballadora social del Servei Municipal d'Atenció a la Dependència).

Considerem essencial aquest treball conjunt, ja que els usuaris, en la majoria dels casos, són beneficiaris de recursos municipals com dels recursos que ofereix AFAMA.

Realitzem visites domiciliàries, visites conjuntes, reunions de coordinació de casos, planificació d'activitats, derivació de les persones al recurs més adient...

Des de l'any 2000 són més de 127 famílies les que han pogut gaudir de l'atenció i dedicació que les professionals i les famílies han col·laborat per DONAR VIDA ALS ANYS en aquest programa de RESPIR conjunt.

■ Departament de Benestar Social
Ajuntament de Cocentaina

DETECCIÓ PRECOÇ DE LES DEMÈNCIES

Per segona vegada tinc el plaer de poder a esta finestra que és la vostra revista per intentar explicar en llenguatge pla eixes coses tan aparentment complicades a les que ens dediquem els científics.

Està de moda, però estarà, per sort, més de moda en els propers anys la detecció precoç de les demències, de la malaltia d'Alzheimer i d'altres. Dic que ho estarà, perquè realment eixe és el camí pel que podem avançar cap a una millor comprensió de la malaltia i cap a la possibilitat de disposar d'un tractament que oferisca la possibilitat de modificar la seua evolució.

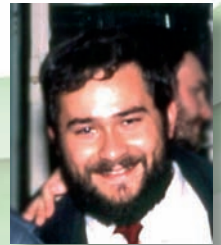
Des de fa molt de temps els neuròlegs sabem que quan diagnostiquem una demència estem arribant molt tard. Fa uns anys això era, en molts casos, irrellevant. Total no teníem tractament. Ara no és així, ja tenim tractaments mèdics i podem oferir consells per a poder portar més fàcilment molta de la simptomatologia associada a la demència. I, a més, hi ha perspectives en la investigació més bàsica de vies per fer front a la malaltia en fases en les que no ha donat símptomes detectables. No sabem el temps que pot tardar en arribar, però hi ha més d'una via d'investigació i és molt probable que alguna, o més d'una, porten la direcció correcta.

Tot i així, continuen arribant a les nostres consultes persones en estadis avançats de la malaltia. Hi ha moltes causes, des de la resistència a reconèixer la malaltia per part dels familiars, una tendència a pensar que són coses pròpies de l'edat, tant pels familiars com pels professionals. Doncs, no sempre és així. Certament en el procés natural d'envellir perdem certes aptituds cognitives, però també tots coneixem persones d'edat avançada que mantenen el "cabet claret".

És per això que és important conscienciar-nos tots, societat civil, professionals i administració de la importància de poder detectar, cada vegada en fases menys avançades, les malalties neurodegeneratives en general, i les demències en particular. És important perquè una detecció precoç podrà reduir el cost econòmic directe i indirecte de l'atenció a les demències, però per damunt de tot, perquè podria permetre millorar moltíssim la qualitat de vida de malalts i familiars.

Però, com fer-ho?

Malauradament, per ara, no disposem de test absolutament fiables per a fer estudis aplicables a la població en general. Comencem a tindre ferramentes per a l'estudi de malalts concrets, especialment indicades per la investigació biomèdica, però excessivament cares o invasives per aplicar-les de forma indiscriminada a tota la població. Entre altres coses, les edats de debut tan variades de la malaltia també farien necessari un esforç econòmic al que la nostra societat no pot fer front a hores d'ara.



Què fer doncs? Hem d'utilitzar altres elements com ara escales o test cognitius simples que puguin ajudar a incrementar la sospita de l'existència d'una demència. En eixe sentit CEAFA, la confederació nacional ha llançat recentment una ferramenta basada en Internet, assessorada pel grup de demències de la Societat Espanyola de Neurologia, anomenada "problemas de memoria". L'objectiu de la ferramenta no és el diagnòstic de cap malaltia, feina complicada que cal reservar pels professionals, si més no, facilitar el resoldre a aquelles persones que tenen el dubte de si deuen consultar per eixes queixes de memòria o no s'han de preocupar. I en això funciona molt bé.

Un repas en detall de les coses que deuen de portar a consultar es faria excessivament llarg. Però de forma genèrica es pot dir que aquells oblidats dels que som plenament conscients no han de generar-nos angoixa, la major part de les voltes seran problemes de no haver posat l'atenció necessària. Caldrà parar més atenció si són la resta els que ens diuen que estem despistats, o si ens costa, de forma habitual i reiterada, trobar el nom d'objectes quotidians, no el dels artistes de cinema, per exemple, si més no el del perol, la tassa, etc. Si això és així, podem utilitzar ferramentes com "problemas de memoria" de CEAFA i seguir les instruccions que es deriven del resultat final.

El tema és molt complex i podria omplir jo sol la revista. Espere haver-vos fet arribar un missatge clar i haver estat d'ajuda per molta gent. Fins aviat.

■ José Manuel Moltó
Neuròleg de l'Hospital Verge des Lliris d'Alcoi

DOLOR Y ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

La IASP (International Association for the Study of Pain) define el dolor como “una experiencia sensorial o emocional desagradable, asociada a daño tisular real o potencial”.

El dolor es subjetivo y existe siempre que un paciente dice que algo le duele. Su intensidad es la que el paciente expresa y duele tanto como el paciente dice que le duele.

Por tanto, el dolor deberá ser contemplado desde una doble vertiente:

- Dimensión Sensorial (mecanismo neurofisiológico que indica que algo está alterado).
- Dimensión psíquica y de interpretación personal.

La enfermedad de Alzheimer es una patología incapacitante en la cual los cambios degenerativos afectan tanto a las regiones corticales como a las subcorticales de nuestro cerebro, con el consiguiente deterioro de las funciones cognitivas y afectivas.

Dado que la sensación dolorosa resulta de una compleja integración en el cerebro de los procesos sensoriales, cognitivos y afectivos, no resulta sorprendente evidenciar modificaciones en la percepción del dolor, en pacientes con EA. Diversos estudios han demostrado alteraciones en la percepción del dolor agudo y crónico, en estos pacientes.

Así, el enfermo de Alzheimer, no solo puede tener modificada su percepción de dolor, sino también la forma en que lo expresa. Con ello, además, el paciente pierde un mecanismo de protección que aparece cada vez que hay una lesión en algún tejido del organismo y que instintivamente pone en marcha reacciones de huida, retirada, evitación o demanda de ayuda. Estos aspectos obligan al cuidador a tener presente siempre la posible existencia de procesos causantes de dolor y que el paciente puede no ser capaz de manifestar y reaccionar.

La prevalencia de dolor en las residencias geriátricas se estima entre un 50% y más del 80% según distintos estudios realizados. Otros estudios señalan que hasta un 83 % de enfermos con Alzheimer sufren dolor en algún momento de su evolución.



El propio paciente es quien notifica habitualmente la existencia de dolor, su intensidad, sus características y su localización, lo cual da pistas acerca de su origen. En el caso de los pacientes que tienen las funciones cognitivas gravemente afectadas, como puede suceder en la enfermedad de Alzheimer, la referencia obligada ha de ser la observación directa de conductas potencialmente asociadas al dolor.

Son comportamientos asociados al dolor, las verbalizaciones repetidas, insomnio, cambios en el patrón del sueño, tristeza, preocupación, movimientos físicos repetidos, llanto, abandono de actividades de interés, disminución en la interacción social, conducta errante, agresividad física o verbal, conducta social inapropiada o resistencia a la atención.

Cuando se compara el número de comportamiento asociados al dolor con el nivel cognitivo del enfermo, se observa que disminuyen a medida que progresa el deterioro del paciente.

A modo de simplificación, podemos concluir que en el enfermo de Alzheimer, en sus etapas iniciales, cabe esperar respecto al dolor un comportamiento semejante al de pacientes no afectados de EA. Conforme progresa el deterioro cognitivo habrá que valorar la posible existencia de dolor mediante la observación de conductas agitadas o potencialmente asociadas al dolor. Por último, en estadios avanzados de la EA, ni siquiera este tipo de conductas pueden ser evidentes por lo que, ante la existencia de enfermedades que pueden ser dolorosas, habrá que valorar analgesia pautada regularmente aunque el paciente no se queje.

■ Jordi Santonja Sanz
Médico Geriatra de AFAMA Cocentaina

El deterioro cognitivo leve (DCL) está considerado como un punto intermedio entre los cambios cognitivos propios del envejecimiento normal y los cambios más serios causados por la enfermedad de Alzheimer u otras demencias. Hoy en día se acepta la categoría de DCL como diagnóstico en sí mismo. Este trastorno puede afectar a distintas áreas del pensamiento y capacidades cognitivas, como la memoria, el lenguaje, la atención, el razonamiento y el juicio, la lectura y la escritura. En función de qué capacidad o capacidades estén alteradas se han descrito distintos tipos de DCL. Puede ser que los distintos tipos de DCL sean predictivos de distintos tipos de demencia. La forma más frecuente de DCL es la que causa problemas de memoria. Este tipo de DCL es el conocido como DCL amnésico y se caracteriza por un tipo de pérdidas de memoria típicas de las fases iniciales de la enfermedad de Alzheimer, pero no llegan a cumplirse todos los criterios diagnósticos requeridos para hablar de dicha enfermedad, como, por ejemplo, no se experimenta desorientación o confusión en rutinas de la vida cotidiana. Es decir, la persona sigue siendo independiente para llevar a cabo su vida, aunque tal vez sea menos activa socialmente o pueda experimentar algunas dificultades en el desarrollo de tareas más complejas.

Algunos de los signos que pueden hacer pensar en el DCL son los siguientes:

- No recordar dónde ha dejado las cosas (antes no le sucedía, o ahora le sucede con mucha más frecuencia).
- Olvidar citas o acontecimientos importantes (una visita médica importante, el cumpleaños o la próxima boda de un ser querido, por ejemplo).
- Con frecuencia, tener problemas para encontrar la palabra adecuada en las conversaciones.
- Dificultad en seguir el hilo de conversaciones.

Mientras que algunas personas con DCL amnésico desarrollarán la enfermedad de Alzheimer, otras no. El recibir el diagnóstico de DCL no significa que necesariamente vaya a desarrollarse enfermedad de Alzheimer u otra demencia.



Los médicos e investigadores coinciden en que la enfermedad de Alzheimer, la demencia degenerativa más típica, suele tener una larga fase previa en la que los síntomas van apareciendo de forma muy sutil, apenas perceptible en un principio. Además, es conocido que los cambios en el cerebro empiezan a producirse varios años antes del inicio de los efectos cognitivos y conductuales observables. Así pues, las personas destinadas a padecer la enfermedad de Alzheimer pasarán primero por una fase intermedia en la que, aunque empiezan a dejarse sentir los primeros síntomas, aún no se puede hablar de un diagnóstico claro de demencia. De hecho, muchos expertos creen que el DCL puede ser un aviso precoz de un próximo desarrollo de demencia. Varios estudios muestran que entre el 10-15% de personas con DCL progresan a enfermedad de Alzheimer anualmente (porcentaje que asciende al 50-60% o hasta el 80% según las investigaciones, en el curso de los 5 años siguientes al diagnóstico de DCL), en comparación con una tasa de 1-2% anual entre la población general de personas mayores.

En resumen, el DCL puede ser el preámbulo de la enfermedad de Alzheimer, de una demencia vascular o de otras enfermedades secundarias que puedan causar demencia, pero en algunos casos el DCL puede ser la manifestación de algún trastorno estable o reversible que no progrese a demencia.

■ José Manuel Ponsoda Tornal
Psicólogo de AFAMA Cocentaina

Quan es convertim en el cuidador principal d'una persona amb mal d'Alzheimer o qualsevol altra malaltia que esdevinga amb la dependència de tot aquell que la pateix, tal volta en aquell instant, on sols sabem que la vida d'aquella persona tan volguda per un no tornarà a ser la mateixa, no som conscients que també la nostra va a patir molts canvis. Ser el cuidador d'una persona dependent requereix que ens entreguem al cent per cent a aquella persona que tan ens necessita i que tan volem, però moltes vegades la intensitat d'aquesta entrega incondicional és tan gran que no ens deixa veure més enllà i moltes vegades deixem de cuidar-nos a nosaltres mateixa.

Així doncs, el benestar de la persona que cuidem depèn directament del benestar del cuidador. I per aquesta raó, nosaltres com a cuidadors informal, és a dir com a persones que no pertanyem a cap institució sanitària ni social i que tenim a càrrec una persona dependent, cal que es formem i aprenguem les tècniques necessàries per fer més fàcil la vida del qui cuidem i en conseqüència la nostra. A fi d'aconseguir facilitar aquesta tasca als cuidadors, anem a esmentar una sèrie de consells pràctics sobre les activitats que més dificultats presenten, ja que amb la informació i tècnica adequada poden resultar més senzilles de fer.

HIGIENE

La higiene ha d'adaptar-se el màxim possible a les necessitats de la persona que es cuida. Hem de explicar sempre el que anem a fer i posar atenció a les seues reaccions. Cal que coneguem i respectem les seues capacitats, opinions i preferències i reforcem la seua autonomia. Hem de preparar l'habitació o el bany per a que oferisquen la màxima seguretat i intimitat a la persona que cuidem i per això és important que cuidem l'accessibilitat per a evitar riscos, i que contem amb l'ajuda de dispositius com ara cadires de dutxa, seients de banyera i estoretes antilliscants entre altres. També és important que establim una rutina d'hàbits higiènics. I per últim hem de tindre en compte que l'habitació ha d'estar neta i ordenada, a una temperatura agradable i amb una bona il·luminació.

Altres aspectes importants:

- No deixar-lo sol en ningun moment.



- Observar l'estat de la pell i hidratar-la.
- Insistir en ulls, orelles, vies nasals i cavitat bucal.
- Els peus han de ser examinats especialment (risc d'úlceres).
- La higiene genital ha de realitzar-se si més no una vegada al dia i sempre que ho considerem necessari.

MOBILITZACIÓ

La mobilització comporta una sèrie d'avantatges a l'organisme, com són: una bona condició física, muscular i òssia, una millor assimilació de la dieta ingerida, etc. Quan aquesta mobilitat està disminuïda o és inexistent en la persona que cuidem, poden aparèixer úlceres, edemes, estrenyiment, etc.

Molt sovint, mobilitzar aquestes persones suposa esforços i lesions. El cuidador és particularment vulnerable a patir dorsàlgies i lumbàlgies per maniobres incorrectes de la mecànica corporal. És per això que cal que el cuidador conega les tècniques, pel bé del pacient i d'ell mateix.

Altres aspectes importants:

- Realitzar canvis posturals freqüents en persones que estan de continu en el llit o en cadira.
- Estimular el moviment actiu o bé passiu dintre de les característiques personals de la persona que cuidem.
- Consultar el fisioterapeuta per a que ens ensenye quines són les tècniques de mobilització i d'higiene postural adequades.

ELIMINACIÓ

Les persones dependents a sovint tenen problemes d'estrenyiment o bé d'incontinència. Per

El recurs més valuós

aquesta raó, hem de tindre un control diari de l'evacuació, facilitar el accés al bany, respondre ràpidament quan expressen la necessitat d'anar al bany i afavorir la realització d'exercici físic, si sofreix de immobilitat realitzar gimnàstica passiva. També cal procurar una bona hidratació.

Altres aspectes importants:

- Orinar cada dues hores (encara que no se'n tinguen ganes).
- No beure res durant una hora abans de eixir al carrer si es tenen problemes de incontinència.
- No utilitzar bolquers fins que no siga realment necessari.
- Seguir dieta astringent en cas de diarrea.
- Augmentar la ingesta de fibra i líquids en cas de estrenyiment.
- Vigilar la pell de la zona perianal.

RELACIÓ

Comunicar-se amb els demés és una necessitat bàsica de tot ser humà. La persona que cuidem pot veure ressentida aquesta necessitat si no sabem ben bé com comunicar-se amb aquesta persona o tal volta si la persona esta aïllada en casa. Per això cal que d'una banda aprenguem a comunicar-se d'una manera assertiva, és a dir emprant l'escolta activa i l'empatia (posar-se en el lloc dels demés). També em de tindre en compte el to de veu, la vocalització i utilitzar paraules senzilles i frases curtes. D'altra banda em de permetre que la persona dependent es relacione amb més gent, i afavorir les visites a casa d'amics i familiars.

Altres aspectes importants:

- Facilitar la comunicació oferint els mitjans necessaris per a que es duga a terme (ulleres, audiòfons, escriptura)
- Potenciar la comunicació amb l'exterior (diaris, ràdio, televisió)

I finalment hem d'aprendre a cuidar de nosaltres mateixos. Hem de saber que hi ha una sèrie de signes que ens poden alertar que estem al límit de les nostres possibilitats com ara la pèrdua de apetit, el mal de cap continu, el cansament generalitzat, estar sempre de mal humor o la falta de vida social. Per a evitar-los cal que seguim aquests consells:

HÀBITS SALUDABLES

Hem de seguir una dieta equilibrada. Fer exercici a diari si ens es possible i no deixar de banda les nostres aficions. Dormir i descansar

vàries vegades al dia, a més a més pot resultar-nos molt beneficiós fer exercicis de relaxació.

EVITAR LA SOLEDAT

Cal que dediquem temps al dia a un mateix i fer coses que ens agraden. Pot resultar gratificant parlar amb gent que estiga passant per la mateixa situació. Es bo relacionar-se amb amics que entenguen els nostres problemes i ens recolzen i de la mateixa manera que ens ajuden a evadir-nos i disfrutar. No hem d'aïllar-nos.

EXPRESSAR ELS SENTIMENTS

Hem de parlar amb la gent del nostre entorn i expressar el que sentim, si ens trobem tristos o enfadats i perquè. Si ho necessitem hem de demanar ajuda i no esperar a que algú ens la ofereisca. Hem de saber delegar responsabilitats i compartir les tasques per evitar que ens sobrecarreguem.

GESTIONAR EL TEMPS

És molt important que ens ensenyem a distribuir el temps, ja que encara que quan cuidem d'algú tenim la sensació que no tenim temps per a res més, si el gestionem millor possiblement podem aprofitar el dia a dia millor. Primerament hem d'establir quines són les nostres prioritats. També hem d'identificar quines són les dificultats o els problemes que tenim per a gestionar el nostre temps i intentar solucionar-los. Cal que alternem activitats relacionades directament amb el cuidar amb altres que ens permeten eixir de casa.

Per concloure, emfatitzar en què la tasca de cuidador informal es pot facilitar coneixent els recursos sociosanitaris que la comunitat ens ofereix com ara les associacions de familiars, els grups d'autoajuda, els treballadors socials. A més a més per a qualsevol dubte sobre tècniques o sobre altres aspectes del procés de cuidar podem disposar de l'ajuda dels equips de salut d'atenció primària del nostre poble on de segur que hi haurà professionals disposats a atendre'ns. Recorda no estàs sol, demana ajuda, informa't, lluita per els teus interessos. No em de deixar de cuidar-se per res del món ja que sense nosaltres (el recurs més valuós de les persones dependents), el benestar d'aquesta societat seria més complicat d'aconseguir.

■ Alba Vañó Sanchis
Infermera DUE d'AFAMA Cocentaina

HIGIENE POSTURAL EN EL CUIDADOR

Hoy en día una de la situación patológica más frecuente, limitante y que más disminuye la calidad de vida de la sociedad es el dolor de espalda. Éste afecta a la persona que lo padece tanto a la hora de desempeñar su actividad laboral, como a la hora de realizar actividades de la vida diaria.

La espalda es una parte del cuerpo que cumple entre otras, una función importantísima en la vida de las personas como es mantener la posición erguida. Es el eje del esqueleto. Por ello está actuando las 2/3 partes o más del día, lo que quiere decir que cualquier gesto o postura que adoptemos requerirá la acción de la espalda. Si estos gestos o estas posturas conllevan un gasto elevado de recursos biológicos la probabilidad de percibir dolor de espalda aumentará.

NORMAS BÁSICAS PARA MOVER CARGAS

1. Espalda erguida. Tendremos en todo momento la espalda lo más erguida posible (no recta). La columna vertebral ha de tener las curvas fisiológicas mantenidas, aumentadas o disminuidas según las necesidades de la acción. En ningún momento hay que eliminarlas poniendo la columna recta.

2. Flexionar las rodillas. Flexionar las rodillas para bajar nuestro centro de gravedad. Para elevar un objeto tendremos las rodillas flexionadas y el objeto cogido. A continuación estiraremos las rodillas. De esta forma haremos la fuerza con los miembros inferiores y no con la espalda.

3. Carga cerca del cuerpo. Para mover o elevar una carga la ponemos cerca del cuerpo. Para elevarla la ponemos entre las rodillas de manera que nuestro centro de gravedad quede lo más cercano posible al de la carga. Al transportarla la mantenemos pegada al abdomen manteniendo a la vez los brazos cerca del cuerpo, con los codos pegados a éste.

4. Seguridad. Cogemos la carga con seguridad y de lugares adecuados y confortables. Para coger con seguridad empleamos la mayor superficie posible de contacto con la carga. Si cogemos personas los lugares adecuados son: encima de las muñecas, debajo de las axilas, escápulas y pelvis. De ésta forma evitamos producirles molestias.

5. Pies separados. Colocamos los pies separados, uno delante, otro detrás, uno a un lado y otro



al otro lado, para tener una base de sustentación amplia que nos permitirá mantener mejor el equilibrio. Además bajamos el centro de gravedad por lo que será necesario flexionar menos las rodillas.

6. Empujar. Empujar o deslizar un objeto por el suelo requiere menos esfuerzo que levantarlo.

7. Peso del cuerpo. A la hora de empujar o tirar emplearemos el peso de nuestro propio cuerpo el cual actuará como contrapeso permitiéndonos mover con menor esfuerzo la carga.

8. Girar en bloque. Nos movemos como un bloque a la hora de realizar los giros para disminuir las rotaciones de la columna. Para ello damos pequeños pasos hasta orientarnos en la dirección adecuada. Si no tenemos que trasladarnos en la movilización el giro se hará pivotando sobre un pie. Para ello colocamos un pie en la dirección del movimiento y otro hacia donde tomamos el objeto. Pasamos el peso de un pie al otro pivotando.

9. Ayuda. Siempre que sea necesario y/o posible utilizamos la ayuda de compañeros o medios mecánicos.

10. Organizar. Organizar los objetos (cama, cajas, utensilios domésticos...) a la altura adecuada. Lo más utilizado lo situamos en una altura media y lo menos utilizado en una altura arriba o abajo. Lo más voluminoso y/o pesado abajo y lo menos voluminoso y/o pesado arriba preferentemente.

Colocar los objetos a la distancia adecuada para poder ser alcanzados desde la cama por el enfermo y/o los cuidadores. Organizar las tareas de manera que no invirtamos mucho tiempo en una misma tarea de forma seguida. Para ello alternaremos diferentes tareas.

■ Gabriel Pastor Moltó
Fisioterapeuta d'AFAMA Cocentaina

ADAPTACIÓ DE LA VIVENDA

Perquè és necessari condicionar l'espai on viu una persona amb la malaltia de l'Alzheimer?

S'han de tenir clars dos objectius:

- Augmentar la seguretat. Es tracta de disminuir els riscos potencials i prendre mesures per previndre caigudes i accidents domèstics (cremades, intoxicacions, incendis...).

- Fer-li a la persona major la vida més fàcil. Amb l'edat els hàbits canvien. En lloc de passejar per fora de casa, els majors prefereixen deambular per l'habitatge. Açò comporta que el trajecte habitual ha d'estar lliure d'obstacles. Conega el recorregut més habitual i facilite que la persona major tinga espai lliure per a deambular al seu gust, sense risc a caure.

Revise els següents punts de risc:

El pis. Mantinga'l sec. Amb freqüència existeixen estores, són perilloses ja que poden fer entropessar i caure, sobre tot per la nit.

Les aixetes. Es recomana posar aixetes amb termòstat o limitar la temperatura del aigua calenta.

L'escalfador d'aigua i els foguers. Si són de gas, el més convenient és canviar-ho per elèctric que elimina el risc d'explosió i d'asfíxia per mala combustió. Si no es pot canviar, s'haurà de supervisar i tancar sempre el gas.

El frigorífic i la despensa. S'hauran de supervisar el aliments existents per controlar l'estat, la caducitat i l'alimentació de la persona.

Els productes de neteja. Normalment els guardem en llocs de fàcil accés, però són molt perillosos. S'hauran de col·locar fora del abast del familiar o en un armari amb clau.

La vaixela. Els utensilis punteguts i que tallen, que normalment estan als calaixos de la cuina, però que poden produir ferides quan s'utilitzen malament, es recomana guardar-los. Els gots i els plats de vidre i/o ceràmica, els podem substituir per gots i plats de plàstic dur.

La banyera. Entrar i sortir de la banyera pot ser difícil per a una persona major, a més augmenta el risc de caiguda. Si té la possibilitat, és més útil instal·lar un plat de dutxa. Tot i això haurà de prendre les següents precaucions:



- Col·loque bandes adhesives antirreliscans, o un pis antirrelliscant en el fons de la dutxa o la banyera.
- Instal·le a la paret que bordeja la dutxa una barra que permeta recolzar-se per entrar i eixir.
- Si la dutxa està fixa a la paret, col·loque un tub de dutxa flexible que li facilitarà la tasca.
- Si el seu familiar té problemes per mantindres dret, tant a la banyera com per al plat de dutxa hi ha seients adequats i adaptats que permeten al seu familiar estar assegut mentre pren la dutxa.

La il·luminació. Els interruptors han d'estar visibles (a poder ser luminescents) col·locats prop del pom de les portes. Situe les tomes de llum a una altura adequada, si pensa que pot fer un mal ús (introduir objectes metàl·lics, bolis...) col·loque els protectors fabricats per a tal efecte. La llumeta de nit és preferible que estiga adossada a la paret amb un cordó o cadeneta per encendre-la.

Els mobles. Simplifique l'espai. Elimine aquells mobles que no siguin imprescindibles. Assegure bé els armaris i la tauleta de nit, que siguin estables i a poder ser cordats a la paret. El armari de la roba; a menut les persones amb Alzheimer trauen tota la roba, elimine allò que ja no es gasta i guardi solament la roba de temporada.

Els espills. Arribat el moment, pot ser que la persona amb Alzheimer no es reconega i pugui tindre por al vore's, retire'ls o tape'ls.

Aquests són alguns dels punts de risc que ha de tenir en compte, tot i això haurà de fer les modificacions de manera progressiva. No intente resoldre tots els problemes al mateix temps, poc a poc i segons les necessitats del seu familiar anirà convertint el domicili en un lloc segur, còmode i agradable.

■ Àngela Lucas Palací
T treballadora Social d'AFAMA Cocentaina

RELACIONANT-SE AMB L'ENTORN

Aquest any, al Taller de Matí l'Associació de Familiars i Amics de Malalts d'Alzheimer de Cocentaina, AFAMA, hem organitzat tres eixides; dues al nostre poble i una a Xixona.

Aquesta activitat relacionada amb l'entorn està classificada dintre de l'àrea psicosocial com activitat lúdica i amb l'objectiu general de millorar la qualitat de vida dels usuaris.

Durant els mesos de més bon temps AFAMA programa diverses activitats de relació amb l'entorn.

La primera d'aquest any 2013, va ser a Xixona, el 26 d'abril, on visitarem usuaris, familiars, treballadors i voluntaris el museu del torró. Passarem un matí molt entretingut on s'assabentaren de com es fabrica el torró.

Altra visita fou al Palau Comtal el 20 de maig, on Elisa ens va explicar la història dels comtes de Cocentaina, ens va ensenyar l'exposició de quadres i, per últim, ens va obrir les portes de la Capella del Palau. Aquesta visita la realitzarem després d'esmorzar, acompanyats pels familiars i voluntaris.

I la última eixida ha sigut al paratge de Sant Cristòfol. Amb l'excusa de celebrar de manera especial el IV Aniversari del Taller de Matí, tots els que formem part d'aquest recurs realitzarem aquesta eixida amb molta il·lusió. Als usuaris els va agradar molt anar, ja que alguns d'ells feia molt de temps que no havien visitat aquest fantàstic paratge del poble. Vam passar allí una bona estona fins que Raül, l'amo del restaurant Sant Cristòfol, ens va cridar per a dinar. Érem molta gent, si no recorde malament unes 36 persones, semblava un convit!

De totes les eixides es trauen coses positives, encara que els "iaios" sempre li veuen algun inconvenient: Com anirem? Jo no puc caminar! Però allí hi han banys? En lo bé que estem ací! Després, quan arriben al lloc estan la mar de bé i devanits. Nosaltres sempre els diem que no es preocupen de res, que nosaltres, els tècnics, pensem en totes eixes cosetes, en tots els detalls.



És per això quan al dia següent sents entre ells xarrades positives, que et plenen de goig i satisfacció. Ens alegrem molt de que queden tant contents!

■ **María Albors Blanes**
Auxiliar d'infermeria d'AFAMA Cocentaina

EL ENFERMO ENCAMADO

El papel del cuidador frente al enfermo encamado es sumamente importante para evitar futuras complicaciones.

Entre ellas cabe destacar:

La piel presenta pérdida de elasticidad, produce una falta de sensibilidad, atrofia de las glándulas sudoríparas y de la termorregulación. Es importante tomar la temperatura del enfermo. Velar que la ropa de cama sea la adecuada y de tejidos naturales. Es necesario realizar una observación exhaustiva de la piel hidratándola y masajeándola en función de la patología del enfermo.

La capacidad sensorial. Alteración de los sentidos por disminución de las sensaciones: presbicia (pérdida de visión) hipoacusia (pérdida de audición), pérdida de gusto y olfato. Aquí es muy importante utilizar el lenguaje no verbal (ajustar el tono de voz, el tacto, observar sus reacciones...

El sistema cardiovascular se altera por falta de riego sanguíneo (arterioesclerosis). Debemos llevar a cabo una dieta hiposódica, hipocalórica y aumentar las proteínas.

La inmovilización produce alteración en el **hábito intestinal** con tendencia al estreñimiento. Es importante para prevenirlo la administración de líquidos y fibra en la dieta.

La función respiratoria se ve afectada por el encamamiento.

Es frecuente el acumulo de secreciones bronquiales que pueden dificultar la respiración del paciente. Debemos de aumentar la ingestión de líquidos y realizar fisioterapia respiratoria. Estos son tres procedimientos básicos:

- Ejercicios respiratorios (inspiraciones profundas)
- Percusión respiratoria (Clapping)
- Drenajes posturales (Posición de Fowler 45 grados)

Aparición de trastornos de la **micción** y disminución de la **función renal**. Extremaremos



la precaución si el enfermo es incontinente, si es así utilizaremos pañales y se deberán cambiar cada 2-3 horas para que la piel permanezca limpia y seca.

Si presenta **atrofia muscular**. Recomendamos llevar a cabo movilizaciones pasivas de las extremidades superiores e inferiores en la cama y realizar cambios posturales cada dos horas con el fin de evitar las úlceras por presión (se pueden utilizar: colchón antiescaras, almohadillar puntos de presión...)

Estado psicológico. Puede que el enfermo se encuentre angustiado e inseguro, con sus funciones mentales deterioradas, que presente trastornos del sueño y pérdida de interés por lo que le rodea. Puede mostrar dolor, agresividad y provocar estados emocionales negativos como la introversión. Es muy importante fomentar su seguridad facilitando la comunicación, hablándole despacio con frases sencillas, de fácil respuesta y utilizando un tono de voz suave. En algunas ocasiones los síntomas pueden ser reales o para reclamar la atención del cuidador.

Estas son algunas de las recomendaciones para mejorar la calidad de vida del enfermo encamado y su cuidador.

■ Adela, Eva M^a, Lourdes y Rosa Elia
Auxiliares de enfermería de AFAMA Cocentaina

RECICLAR PARA VOLVER A UTILIZAR

Da piel es uno de los órganos durante los 4 años que llevo en el taller de mañana, A.F.A.M.A., al lado de personas afectadas por la E.A. he procurado aportar todos los días un granito de cariño hacia estas personas que tanto llegan a agradecer.

Todo este tiempo he trabajado con ellos, aprovechando destrezas y conocimientos aprendidos a lo largo de toda su vida y, que aún conservan, yo he utilizado y utilizo esa sabiduría para hacer bastantes manualidades, basadas gran medida en el reciclaje.

Un ejemplo puede ser, “los madroños”, hechos con resto de lanas de colores, bien usadas o restos de labores. Para la elaboración de dicho “madroño, comenzamos recortando los círculos necesarios, seguidamente los llenamos de lana, y una vez está lleno lo cortamos y así queda hecho, y le podemos dar forma al gusto, un “muñeco de nieve” o cualquier figura.

Con esta manualidad conseguimos que la persona mueva tanto las manos, como la extensión de los brazos, aparte de la concentración



en lo que está haciendo, conseguimos que se divierta y lo pase bien, es el objetivo principal.

Verlos a ellos contentos y felices, es una gratificación personal, y así día a día, voy aportando inquietudes e ideas nuevas, para que se lo pasen bien, y vengan contentos.

■ **Eladia Esteban Burló**
Auxiliar de enfermería de AFAMA Cocentaina

CUANDO LLEGA... EL FINAL

Actualmente la muerte se vive de otra manera. Cuando se acerca el final de nuestra vida acudimos a Centros Especializados como hospitales o instituciones geriátricas para que atiendan a nuestro familiar enfermo porque en el domicilio no tenemos las condiciones óptimas para su cuidado, o bien el cuidador tiene una edad muy avanzada y no dispone de la capacidad física para atenderlo adecuadamente.

Las estadísticas afirman que cuatro de cada cinco enfermos que acuden a hospitales e instituciones son mayores de 65 años. El enfermo de edad avanzada ha vivido la muerte de sus familiares por lo que esta mas sensibilizado al dolor y la pérdida que una persona joven.

El hecho de fallecer en el domicilio se piensa que conlleva más riesgo, tal vez por no poder predecir el momento de la muerte o por el trámite burocrático que conlleva (informes, certificados, traslados...)

pero en la actualidad existen unidades de hospitalización domiciliaria que hacen una buena labor tanto médica como humana con el enfermo y su cuidador en un momento tan crucial para todos.

Las etapas por las que el enfermo va pasando son muy significativas, hablamos de:

- Perder su independencia
- Su físico va cambiando
- No controla sus actividades de la vida diaria (economía, objetos personales, imagen, aspecto físico...)
- En algunos casos el enfermo se abandona para morir poco a poco
- Miedo al dolor que puede ser mas que el propio dolor
- Moralmente teme el abandono, la soledad...

y en todo ello el cuidador y el profesional sanitario estará ahí para ayudarlo favoreciendo una buena relación personal, estimándolo, respetando sus creencias y últimas voluntades.

“Cuando ya no se puede curar amar es la mejor medicina”.

■ **R.E.V.**

LA IMPORTANCIA DE LA BONA IMATGE PER A LES PERSONES MAJORS

Per a les persones majors és molt important tindre una bona imatge, si els fem sentir “guapos”, la seua autoestima es veu menys afectada.

No oblidem que es tracta d'estètica aplicada a la salut.

Podem contar-vos que són molt presumits i presumides, els encanta el dia de perruqueria, agafar el seu torn, el “cardaet” i molta laca.

Volem donar les gràcies a tots els treballadors per fer més fàcil el nostre treball i, sobretot, gràcies a tots els nostres majors per deixar-nos compartir tantes vivències.

■ Lalo Peluqueros

Servei de Perruqueria d'AFAMA Cocentaina



ONICOATROFIA

Aquest any m'agradaria parlar-vos un poquet de la “onicoatrofia” ja que es una patologia bastant comú i que la gent sol confondre amb les infeccions per fongs a les ungles.

La onicoatrofia no es altra cosa que un desenvolupament deficient de les ungles, l'ungla perd la brillantor i el seu color natural.

Es manifesta amb unes ungles desvitalitzades, empobrides i amb un creixement molt lent. L'ungla agafa un color blanquinós o més obscur i les vores són irregulars, encara que les ungles afectades no són doloroses.

Aquest tipus d'ungla pot estar produïda per una infecció, un trastorn endocrí, una enfermetat sistèmica o un traumatisme.

En aquestos casos no hi ha un tractament definitiu, el tractament serà local i consistirà en el tall i fresat de les ungles per a què tinguin un aspecte el més normal possible.

Aquest és un exemple d'una onicoatrofia, pense que és important que la gent conega que no sempre que una ungla presenta un mal aspecte es degut a un fong i que en aquestos casos l'ungla mai tornarà a tindre un aspecte normal.



I per a finalitzar sols em queda donar les gràcies altra vegada a AFAMA per donar-me l'oportunitat de seguir treballant amb ells aquestos dos anys.

■ Cristina Agulló Soler

Servei de Podologia d'AFAMA Cocentaina



Al març de 2012 iniciem el projecte de disseny i implantació del sistema de gestió de qualitat segons ISO 9001 per a AFAMA COCENTAINA.

La implantació d'aquests sistemes comporta uns avantatges importants tant per a l'Associació com per als usuaris dels serveis:

Beneficis per a l'entitat:

- Facilita el compliment de la legislació vigent associada a la prestació d'aquests serveis.
- La seva implantació, permet una gestió més eficient, segura i professional dels serveis, assegurant a través dels indicadors de gestió i de processos en ells definits, la permanent avaluació i seguiment de la qualitat del servei prestat.
- Suposa per a AFAMA COCENTAINA un reconeixement a la labor realitzada.
- Suposen adoptar una norma que ha estat elaborada en el consens de totes les parts implicades durant el procés de normalització: Administracions Públiques, CC.AA., Municipis, Associacions Sectorials, Tercer Sector, sindicats, etc.

Beneficis davant els seus usuaris:

- El tracte professionalitzat, el suport psicossocial, familiar, la convivència i les relacions amb l'entorn, són els eixos principals per a arribar a la satisfacció dels usuaris.
- Els requisits contemplats en aquestes normes consideren no només als usuaris i prestadors de serveis, sinó també a altres parts interessades, com als familiars i la interacció amb els serveis de salut.
- La certificació permet als clients identificar i diferenciar els serveis oferts per cada entitat, beneficiant-se així d'una informació pública que genera un mercat lliure i transparent.

AFAMA COCENTAINA presta els seus serveis des de 2001 i per això compta amb l'avantatge del temps de funcionament i de disposar d'un equip multidisciplinari consolidat, que ha permès desenvolupar una sistemàtica de treball pròpia, que servirà de punt de partida per a la definició dels protocols d'actuació en cadascuna de les activitats.

Va ser fonamental traslladar a tot l'equip de treball des de la Direcció els detalls del projecte, per a contar amb la seva participació activa. Però, en què consisteix un sistema de qualitat?

El camí cap a la qualitat

Es tracta de seguir estos tres passos:

1. Escriu com ho fas.
2. Fes-ho com està escrit.
3. Sigues capaç de demostrar-ho.

El primer punt comporta la preparació de protocols escrits per als diferents processos establerts des de l'Associació. El fet de redactar documents implica el primer compromís amb la millora contínua, atès que es revisen totes les activitats realitzades i es posen en comú per a portar-les a terme sempre d'aquesta manera, la qual cosa comportarà el compliment del punt segon.

De forma paral·lela, es preparen els perfils de competència i les fitxes de formació de cada membre de l'equip, segons l'organigrama definit, descrivint les diferents funcions i responsabilitats, i la formació que cadascú aporta. Això permetrà la detecció de futures necessitats de formació adequades a les activitats realitzades.

Per al tercer pas, es revisen els diferents registres utilitzats en el dia a dia, i es modifiquen si cal, perquè siguin conformes amb el descrit en els procediments de treball preparats.

El fet de triar ISO 9001 fa necessari a més tenir altres procediments documentats, que lògicament no formen part dels processos portats per AFAMA prèviament, i que consisteixen en:

- El control de la documentació, dels registres i de les dades manejades, és a dir, la sistemàtica per a assegurar que tota la documentació preparada, es troba en les seves edicions vigents a la disposició del personal que els necessita, o bé convenientment arxivada.
- La gestió de no conformitats i reclamacions, entenent "no conformitat" com aquelles situacions que impedeixen el desenvolupament normal o previst de les activitats.
- Els processos d'auditoria interna, com avaluació del grau d'implantació del sistema i la seva eficàcia.
- La Revisió del sistema per la Direcció, amb una periodicitat definida.



Després d'un any d'implantació, es sol·licita la certificació del sistema de gestió per una entitat acreditada, en el nostre cas SGS, auditoria que va tenir lloc el passat mes d'abril i que va culminar amb èxit amb el lliurament del certificat pel seu responsable, amb la presència de l'equip de treball al complet, així com els membres de la Junta Directiva actual i anterior.

Per la meua banda, traslladar-vos a tots els integrants d'AFAMA COCENTAINA la meua felicitació i agrair-vos la vostra implicació i dedicació durant aquest temps.

■ **Luis Brotons Francés**
Consultor

COCENTAINA CIUTAT SOLIDÀRIA AMB L'ALZHEIMER

El dia 22 de novembre, al Ple Ordinari de l'Ajuntament de Cocentaina, els quatre partits de la corporació local van presentar conjuntament, en format de moció, la sol·licitud de l'Associació de Familiars i Amics de Malalts d'Alzheimer, AFAMA, de declarar Cocentaina **"Ciutat solidària amb l'Alzheimer"**. Amb majoria absoluta, és a dir amb 17 de 17 vots, la moció va ser aprovada.

DECLARACIÓ DE COCENTAINA "CIUTAT SOLIDÀRIA AMB L'ALZHEIMER"

Conscients que l'Alzheimer és el tipus de demència més prevalent, ja que actualment afecta en Espanya a 3,5 milions de persones entre els qui la pateixen i les seves famílies cuidadores.

Conscients que l'Alzheimer és un problema de caràcter sòcio-sanitari, que s'atén principalment des de l'àmbit familiar.

Conscient que encara no existeix tractament efectiu ni prevenció adequada que permeta pal·liar els efectes de la malaltia.

Conscients que la prevalença de la malaltia es vorà duplicada en els pròxims vint anys degut, fonamentalment, a la major esperança de vida de la població.

Conscients que les despeses directes o indirectes que genera l'Alzheimer entre les famílies supera els 30.000€ anuals.

Conscients de l'escassa dotació de recursos sòcio-sanitaris específics amb els que podem comptar per afrontar les necessitats de les persones i famílies afectades.

Conscients que tot i les diferents recomanacions formulades des del Parlament Europeu, la Comissió Europea i la Organització Mundial de la Salut, a Espanya no existeix un pla específicament dirigit a pal·liar els efectes d'aquesta malaltia.

Sabedors que a Cocentaina i a tota la comarca del Comtat existeix una importat incidència de la malaltia entre els seus veïns.

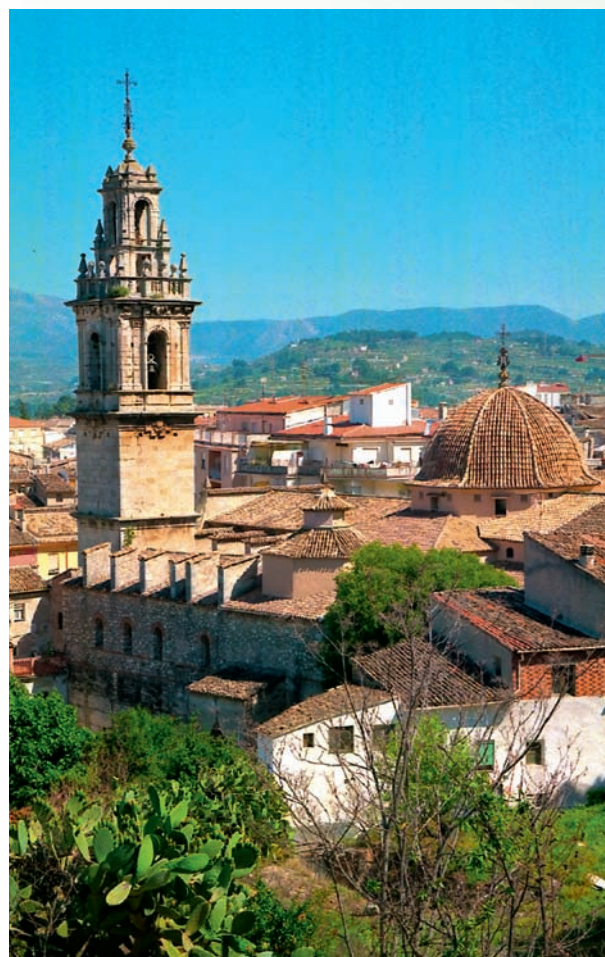
Sabedors que la població local de Cocentaina i de la comarca està envellint, la

qual cosa comporta importants riscos a l'hora d'adquirir o patir una demència (sobretot tipus Alzheimer).

L'ajuntament de Cocentaina vol fer constar la seva preocupació cap aquest problema de primera magnitud declarant-se el 22 de novembre de 2012 **"Ciutat Solidària amb l'Alzheimer"**.

D'aquesta manera, l'ajuntament de Cocentaina vol, amb aquest gest institucional, donar resposta a la sol·licitud de l'Associació local AFAMA Cocentaina, servir d'exemple a altres municipis i recolzar la sensibilització i consideració de la societat, institucions i polítics sobre aquest problema sòcio-sanitari de primera magnitud.

Declarant-se **"Ciutat Solidària amb l'Alzheimer"**, l'ajuntament de Cocentaina recolza la iniciativa liderada per l'**Aliança per l'Alzheimer** que reivindica una **Política d'Estat de l'Alzheimer**.



ESFUERZO COMPARTIDO

Tuve la satisfacción de asistir al V CONGRESO NACIONAL DE ALZHEIMER, en San Sebastián los días 25, 26 y 27 de Octubre del año pasado 2012, con el lema:

“ESFUERZO COMPARTIDO”

Según expertos de toda España que asistieron en este Congreso, se calcula que en España conviven con esta enfermedad alrededor de 3,5 millones de personas, entre quien la sufren directamente y sus familiares cuidadores esta cifra según los expertos se prevé que se duplique en el año 2050.

Durante esos días tuve la posibilidad de asistir a varias ponencias de Profesionales y expertos así como intercambiar puntos de vista de nuestra Asociación con las distintas que habían en el Congreso y la verdad que habían dos temas que estaban en todas las conversaciones, la falta de presupuesto para la investigación de la enfermedad y los recortes económicos sufridos estos últimos años.

Nuestra Asociación como tantas otras estamos viviendo tiempos muy difíciles, de esto no cabe duda, pero especialmente estas entidades sin ánimo de lucro y de beneficio social vemos amenazada nuestra existencia ante un rosario de recortes debido a una economía débil y en plena recesión.



AFAMA, desde el año de su fundación 2001 ha recorrido un amplio camino y tenemos que seguir caminando aunque sean pasos más cortos, no podemos permitir que este ESFUERZO COMPARTIDO, caigan en saco roto, allí donde van a parar nuestro esfuerzo y buenas intenciones.

Hemos construido una Asociación con una cimentación fuerte gracias a todos los que han hecho posible estar desde su fundación y ahora más que nunca necesitamos apoyarnos entre todos.

JUNTOS PODEMOS

■ Antonio Pastor Agulló
Vicepresidente de AFAMA Cocentaina

POESIA

*Si em veus i t'adones que no hi veig, mira'm.
Si em veus i t'adones que no hi sent, parla'm.
Si em veus i t'adones que tartamudege, escolta'm.
Si em veus i t'adones que no et puc tocar, toca'm.
Si em veus i t'adones que em costa moure'm, mou-me.
Si em veus i t'adones que he caigut, alça'm.
Si em veus i t'adones que tremole, abraça'm.
Si em veus i t'adones que plore, deixa'm plorar.
Però no deixes mai de mirar-me, de parlar-me, d'escoltar-me, de tocar-me,
de moure'm, d'alçar-me, d'abraçar-me.
I per damunt de tot, no deixes mai d'estimar-me.*

■ Salvador Riera

El grupo de los adultos mayores es uno de los más heterogéneos y vulnerables a sufrir alteraciones nutricionales. Su alimentación y su estado nutricional tienen gran influencia en la prevención y tratamiento de algunas enfermedades.

En general, las necesidades de algunos nutrientes se incrementan con la edad y debido al deterioro progresivo de casi todas las funciones biológicas, los adultos mayores presentan menor capacidad para regular todos los procesos relacionados con la ingesta de alimentos. Además, los cambios físicos, psíquicos y sociales, así como las enfermedades crónicas que les afectan, hacen que los adultos mayores sean altamente susceptibles a malnutrición, tanto en déficit, como por exceso.

Se considera que la nutrición interactúa con el proceso de envejecimiento de varias formas:

1. A lo largo de la vida adulta las funciones corporales declinan progresivamente.
2. Incrementa la frecuencia de presentar enfermedades crónicas degenerativas con la edad.
3. En la edad avanzada, la mayoría de las personas comen menos y como consecuencia, las ingestas de nutrientes pueden resultar más bajas que las recomendadas.

Por otro lado, se presenta disminución de actividad física, múltiples medicaciones, abandono de la vida laboral, depresión, apatía, abandono familiar y consumo de alcohol, entre otros.

Por todo esto, debemos tener en cuenta que con la edad aumenta el riesgo de desnutrición considerablemente y puede ser origen de situaciones graves para el anciano. En actividades equivalentes, las necesidades nutricionales del anciano son superiores a las de una persona más joven. Así, las necesidades energéticas están en función de

la edad del anciano de la actividad física y de posibles patologías asociadas.

El grupo de adultos mayores y su familia o cuidadores, al igual que cualquier otro grupo de población, debe recibir educación nutricional. Se debe favorecer el disfrute de la alimentación, comer acompañado, aumentar las relaciones sociales con base en las comidas, evitar la soledad, así como promocionar el aumento controlado de la actividad física. En muchas ocasiones, estos problemas no se pueden resolver por completo, pero sí paliar permitiendo así una mejora en la calidad de vida.

La comida en este período de la vida debe tener las siguientes características: Fácil de preparar higiénica, estimulante para el apetito, bien presentada, apetecible, de fácil masticación y de fácil digestión. Ante todo, la comida debe ser fácil de asimilar por la persona. Esto significa que sus piezas dentarias o prótesis deben estar en buen estado. Hay que considerar que alimentos duros o muy secos no son los apropiados.

Por último, un punto muy importante a tener cuenta en el estado nutricional del anciano, es la hidratación. Con el envejecimiento disminuye la cantidad de agua corporal por lo que debe potenciarse la ingesta de líquidos para el correcto funcionamiento del organismo. Se recomienda beber alrededor de 2 L de agua diarios, esto puede potenciarse con la ingesta de frutas y verduras, bebidas espesadas, zumos, etc. A continuación se muestra una tabla con alimentos con alto contenido en agua para potenciar la hidratación del adulto mayor (Imagen izquierda) y una pirámide de hidratación saludable (Imagen derecha).

■ Teresa Botella Agulló

Estudiante de Nutrición Humana y Dietética en la Universidad de Alicante.

FRUTAS90%	QUESOS55%
VERDURAS90%	HARINAS13%
LECHE87%	LEGUMBRES12%
PATATAS75%	ALMENDRAS5%
HUEVO74%	ACEITE0%
PESCADO70%	AGUA GELIFICADA94%
CARNE60%	BEBIDA ESPESADA90%



MANS SOLIDÀRIES

En el procés vital de tot ser humà passem per diferents períodes: infància, joventut, edat adulta i vellesa. I, siga quin siga el moment que cadascú estiguem vivint, tenim ben a prop i convivim amb persones que es troben en diferents períodes de la maduració humana. Viure en família, i en societat, és aprendre a conviure amb persones de diferent edat i condicions físiques i mentals i aquesta interrelació ens enriqueix a tots: aprenem dels coneixements i experiència dels majors, recobrem la il·lusió de la infància en la mirada d'un xiquet, hi ha unes mans majors que ens ensenyen els camins oberts i hi ha altres mans joves que donen el suport quan escassegen les forces al major.

Viure és conviure amb qui ens envolta, ningú és autosuficient: tots donem i ens necessitem. I açò és més evident i efectiu en la vida d'un poble on tots ens coneixem i tenim una relació més directa i afectiva. Eixim al carrer i cada rostre és una persona a qui li desitgem "bon dia" i ens interessem per com ens van les coses i és habitual ajudar-nos els uns als altres. I en aquest context, havent cada dia més persones majors que pateixen una degeneració neurològica severa, coneguda per síndrome d'Alzheimer que els resta les facultats mentals i físiques que els impedeix valdre's i l'atenció familiar resulta insuficient per les moltes dificultats que presenten, és com fa poc més d'una dècada va sorgir a Cocentaina una associació de familiars i amics de malalts d'Alzheimer (AFAMA) que va intentar donar una resposta col·lectiva a tantes necessitats personals i familiars pròximes.

Tots coneixem l'eficàcia i els beneficis que ha suposat aquesta iniciativa, tantes situacions insuportables que s'han pogut viure amb més serenitat i dignitat, tantes activitats que han donat una formació per saber com actuar en les situacions tan complexes que s'han d'afrontar, i tants somriures col·lectius de satisfacció que han sorgit on abans sols era plor amarg i callat. I tot perquè ha hagut un ajuntament de mans que han fet un pas avant per compartir entre tots aquesta malaltia, i el recolzament ferm de l'Ajuntament de tots que ha sabut estar al costat dels veïns més majors que abans ens ho han donat tot i ara necessiten que els donem un poquet, i en aquestes condicions és moltíssim.

Són moltes les persones que s'han associat a AFAMA, però caldria que en foren moltes més perquè és molt el que es necessita i no sols quan es té la malaltia a prop. I hi ha unes persones que han assumit una responsabilitat major fent-se membres de la Junta Directiva d'AFAMA, un càrrec que no té cap prebenda i sí molta faena. És molt d'agrair el treball de totes les persones que en els anys de funcionament de l'Associació s'han ocupat de posar-la en marxa i fer que les activitats i l'atenció siguen les més variades i millors possibles. I per a dur-ho avant s'ha hagut de comptar amb un personal professional ben competent i vocacional que ha posat el millor del seu ser i saber per ajudar als malalts.

AFAMA és el resultat de l'acció de moltes persones i entitats, però moltes voltes l'esforç de tants no quallaria si no hi haguera unes persones que estan en tot i per baix de tot, són els pilars que sustenten molt del que es fa. Persones com Rafaela Prats –la presidenta durant tants anys– i Paqui Ripoll –voluntat per a tot el que calga– que han sigut carn i ungla d'unies mans solidàries que es preocupen, pensen i actuen, i han estat en totes les parts que se les ha requerides o han considerat necessari, i s'han preocupat de tocar tantes portes com han pogut per aconseguir que algunes s'hagen obert i han fet possible algunes de les activitats que ara es realitzen. Faena callada i constant que no ha pretès cap afalac ni distinció, i sí facilitar la vida als malalts d'Alzheimer i els seus familiars. Però és de justícia reconèixer el seu mèrit, i cal manifestar el nostre agraïment per l'esforç i dedicació de persones com Rafaela i Paqui, i totes aquelles que donen la seua mà amb *"ulls que veuen tant per fer/ i miren per no oblidar,/ guanyen la millor victòria:/ mà amb mà, solidaritat!"*

■ Joan Jordà i Sanchis



JUNTA D'AFAMA 2010 - 2013

Hemos abierto los ojos y nos hemos dado cuenta que el tiempo ha pasado muy rápido, parece el otro día cuando nos llamaron para que formásemos parte de la Junta de A.F.A.M.A Cocentina 2010-2013 y ya han pasado casi cuatro años. Que veloz e imposible es el tiempo, pero que gratitud y satisfacción es formar parte de un colectivo como es el de nuestra ASOCIACIÓN.

Al principio todo parece difícil de llevar y crees que es imposible de realizar, pero con el apoyo de todos y dando lo mejor de cada un@, se convierte en una tarea fácil, ya que todas las Juntas han dado lo mejor de sí para que A.F.A.M.A. esté en el lugar que le corresponde.

A las anteriores Juntas darles las gracias por allanarnos el camino, ya que nuestra labor nos ha sido más fácil y llevadera.

Muchas gracias a todos los que habéis formado parte de anteriores Juntas, por vuestra dedicación a nuestra Asociación.

Decir que hemos intentado ser un equipo para que nuestros USUARIOS, nuestros Profesionales, nuestros Asociados, Colaboradores se sintieran identificados con A.F.A.M.A. ya que sin la aportación de cada uno de ellos no hubiéramos podido conseguir nuestros objetivos.

Objetivo principal ha sido el que nuestros Usuarios y Familiares estén a gusto con la vida que están llevando, ese ha sido nuestro primer y único objetivo, que todo esté en las debidas condiciones para que la enfermedad que soportan sea más llevadera.



Dar las gracias a las Hermanas Trinitarias por su ayuda y oraciones, están y estarán a la altura de las circunstancias, que Dios las bendiga.

También a los Profesionales y personas que colaboran en A.F.A.M.A. para que nuestros usuarios estén a gusto y hagan que todo sea más sencillo de lo que parece.

Y por último pedir disculpas por todo lo que no hayamos podido hacer o si alguien se ha sentido perjudicado u ofendido, de todo corazón les pedimos sepan disculparnos.

Y dar la enhorabuena a la Junta entrante ya que nos superaran, por el entusiasmo, interés y dedicación que pondrán en el desarrollo de las actividades.

A todos muchas gracias por vuestra colaboración y ayuda, hasta siempre.

■ Junta d'AFAMA Cocentina 2010 - 2013

DEDICATÒRIA A RAFAELA

Estes lletres van dedicades a una persona molt especial per a mi i per a tots Rafaela "LA DE AFAMA".

És el meu reconeixement a Rafaela, a estos anys de dedicació a AFAMA. A la teua responsabilitat, actitud positiva i companyerisme, convertit en exemple per a tots.

No podies fer-ho millor, encara que sempre has estat prestant la teua col·laboració abans i després del teu càrrec com a presidenta.

Tenim la sort d'alguna manera de formar part de aquesta gran família que és AFAMA i al teu costat ha sigut un plaer.

Gràcies Rafaela per tot.

També done les gràcies i la enhorabona a la junta per tot el esforç desinteressat. I donar-li la benvinguda i la enhorabona a la nova junta i al nou president Santi "EL MESTRE".

■ Lalo

HE SIGUT SÒCIA I ARA USUÀRIA, I N'ESTIC ENCANTADA!

Jo, Encarna Armengol, fa molts anys que forme part de l'Associació d'Alzheimer AFAMA.

Durant molts anys, he anat a l'Escola d'Adults de Cocentaina FPA Beniassent, i va ser allí on vaig conèixer el president d'aleshores. Mentre ells parlaven, jo mirava i escoltava... i em va fer curiositat una cosa... Li vaig preguntar: -“De quina entitat parla?”. I ell em va contestar: -“De l'Associació d'Alzheimer de Cocentaina”. -“I què puc fer?”. -“Pot fer-se sòcia i col·laborar amb la seua quota anual”. -“Què he de fer?”

En aquell moment AFAMA estava en el Teular i aquell home em va dir que anara allí, que me n'informarien. I així ho vaig fer. Vaig anar-hi i vaig donar les meues dades i tot seguit vaig anar al banc per pagar la meua primera quota. No recorde quin any era, però jo crec que fa ja més de deu anys.

Al formar part de l'Associació, rebia totes les cartes informatives amb les activitats que realitzaven. Anava a totes les xerrades, cursos i activitats que AFAMA organitzava. He anat a un taller de memòria i a molts cursos de formació sobre la malaltia d'Alzheimer, i vespres de Nadal, asseguda a una cadira, els ajudava a vendre la loteria. Ho feia molt a gust. L'any passat, ja al 2012, vaig tindre el gust de poder assistir a la xerrada del metge, Jorge Santonja. Mig amagadeta al costat del pilar de l'aula escoltava el que deia Jorge. Quan va començar, va pegar una ullada i va dir: -“Enguany són totes cares noves” però quan em va vore, tot sorprès va dir: -“Vaja, si està ací Encarna. Hauries de seure ací i explicar-ho tu, que ja en saps més que jo”. La meua resposta va ser: -“Si vol me'n vaig”, i ell em va contestar: -“Ni pensar-ho. Queda't ací. Sempre és bo escoltar i aprendre coses noves”.

Per altra banda, contaré que jo sempre he sigut una persona molt activa. He anat durant molts anys a l'escola d'Adults FPA Beniassent, on tinc moltes bones amigues i companyes. Però va arribar un moment que ja no podia anar fins “allà amunt” i a poc a poc vaig deixar de fer coses. Cada volta passava més temps sola, sense fer res. Va ser aleshores quan el meu fill Rafa em va proposar vindre a passar



la vesprada a AFAMA. Em va dir: -“Això no pot ser, mare, allí estaràs en companyia, menjaràs bé, pel matí podràs fer les teues coses i per la vesprada passaràs una miqueta amb les xiques d'AFAMA”. Ho va arreglar tot amb la treballadora social i a principis del mes d'octubre del 2012 vaig començar. Ací estic com si estiguera en el cel. Totes les auxiliars i professionals m'han acceptat com una més. Quan ve el metge, sempre em saluda: -“Encarna, com va?”, em diu. Gràcies a Déu, estic molt contenta. Ara volen fer uns escrits per a la revista, i estes són les meues paraules. Estic encantada, abans com a sòcia i ara com a usuària, que hi haja estes coses en el poble de Cocentaina.

La gent em pregunta: -“Encarna, i tu per què hi vas?”. I jo els dic: -“Cada dia ve una xica que treballa allí a per mi. Arribe, dine, a la vesprada berene, estic en companyia, parle amb els uns i amb els altres, faig coses... estic com a casa, i m'agrada molt anar-hi”.

■ Encarna Armengol Vicent



Des d'ací agraiïsc a AFAMA la llavor que està desenvolupant.

Constituir, engegar aquesta associació va suposar un esforç per part dels familiars dels usuaris dependents que, sense AFAMA, veien com les activitats més elementals de la vida quotidiana es transformaven en greus problemes: haver de deixar de treballar que tant important és (i més en aquests dies), fer la compra, etc. En fi, resumint; "viure".

D'entre tot allò que AFAMA realitza per a mi hi ha una cosa que és la més important; l'ajuda als usuaris dependents. Eixe és el cas del meua germana Matilde per a qui anar cada dia, tant al RESPIR com al taller d'AFAMA (tots dos serveis van "a una") ha sigut un alliberament físic (dins de les seues possibilitats) i mental molt beneficiós.

Per a ella és un al·licient. És com anar de festa. Entre veure-la acudir diàriament tant contenta i amb il·lusió a la sua "escola" o quedar-se en casa tot el dia mirant la tele, hi ha un abisme.

Que importants i necessaris sou per a ella!

Des d'ací donar-vos les gràcies de tot cor a aquells que formeu aquest equip tant meravellós, perquè és per vosaltres que la meua germana Matilde té més alegria i ganes de viure.

Gràcies de la meua part i de Matilde, i demane a AFAMA que no es canse mai de la tasca que fa.

GRÀCIES PER FER VIURE MÉS FELIÇ A LA MEUA GERMANA!

■ Reme Albors Jordà

MILAGRET, LA IAIA CENTENÀRIA



Milagret, la nostra mare, sempre ha sigut una dona molt faenera i també molt independent, que quasi l'altre dia en sentia com una jove i tot. Tal volta per això, quan va començar a perdre les forcetes i la seua vida va anar canviant, com passa a la majoria de persones quan entrem en edat, es va deprimir un muntó i se li'n van anar les ganes de viure.

Aleshores, nosaltres, els seus fills, vam demanar ajuda tant al Serveis Socials com a Afama, a fi de provar de portar-la als tallers per vore si es distreia un poc i, d'alguna manera, podíem aconseguir tornar-li la seua pròpia autoestima, que tan deteriorada tenia.

Podeu estar ben devanits, tant els que formeu l'equip d'Afama com tots els components de l'equip del Respir, perquè heu aconseguit que Mila, com li dieu vosaltres, ara als seus 100 anys, estiga convençuda que torna a treballar a la fàbrica, i allà a la fàbrica està molt ben mirada i, a més, està governada i tot (perquè com dina allí), açò acompanyat que té, a més, la seua paga. A banda de sentir-se estimada, es sent recompensada: quina millor manera de pujar l'autoestima a qualsevol persona?

El passat abril vam celebrar el seu centenari i, com era lògic, ho vam celebrar al Centre Social a les dependències del Respir municipal, acompanyant-la tota la seua família: germana, fills, nets, besnét, nebodes, les seues veïnes del barri de Fraga... I, molt important, la seua família particular, que la composeu tots vosaltres, tant les treballadores del Respir com d'Afama, que tant ens ajudeu, a ella i a nosaltres. A part de la corporació municipal encapçalada per l'alcalde, també vam comptar amb la presència de Pòlit Agulló i els seus fills, Pau i Joan, que li van interpretar l'aniversari feliç amb dolçaina i tabalet: tota una festa.

Des d'ací aprofitem per a donar públicament les gràcies a tots per fer-nos viure un dia tan ple de sentiments; a banda de tot el recolzament rebut per tots vosaltres, que aconseguíu fer la vida dels vells més plena i la dels jòvens més fàcil. Gràcies i endavant.

■ Pep Such i Pili Martí
Amador Such i Mila Picó

AGRAÏMENT

Som Yaiza i Ester, estudiants d'atenció socio-sanitària. Hem realitzat a AFAMA Cocentaina tres mesos molt curts de pràctiques en els que hem passat mil experiències, mil històries a contar. Hem après moltíssim gràcies a les bones auxiliars que allí treballen. Ens han mostrat com enfrontar-se a les complicacions, a actuar sempre amb un somriure, a no veure impediments sinó possibilitats de millora.

Mai oblidar els usuaris dels quals, sense esperar-s'ho sempre aprendràs, riuràs, passaràs bons moments, et sorprendran. Gràcies a ells pensem que nosaltres també arribarem a ser com ells i que necessitarem a persones, com nosaltres, que ens cuiden i ens atenguen... Hem crescut com a persones al poder ajudar-los en tot el que necessiten.

Dit açò, volem agrair a totes aquelles persones que ens han ensenyat i ajudat en tots els treballs que hem realitzat durant aquest període tant curt de practiques.

■ Yaiza i Ester
Alumnes en Pràctiques



AGRAÏMENT

Desde el primer dia que em van preguntar on volia fer les pràctiques del cicle que estava cursant, TASOC (Tècnic en Animació Socio-cultural), vaig tindre clar que volia amb gent gran.

La rao?, doncs perque volia un canvi, ja que sempre he treballat amb xiquets i volia tindre altre tipus d'experiències.

I una vegada triat el col·lectiu, vaig pensar en alguna associació que estiguera a Cocentaina, que treballara amb gent gran, i que a més a més ho feren amb estima i carinyo i de seguida vaig pensar... AFAMA!!!!.

Gràcies Rafaela, per haver-me deixat compartir aquest curs amb tú i tota l'Associació.

Han sigut uns dies molt intensos, i he viscut moltes experiències tant a nivell professional com a nivell personal, perquè aquestes persones donen molta estima i son molt agraïdes.

Hi havien dies que per qualsevol cosa, estaves un poc mes agobiada o cansada i cuan entraves i preguntaves als usuaris, Com esteu?, ...sempre apareixia ella, amb aquell somriure i et deia ...DE PRIMERA!!!, i de seguida t'oblidaves de tots els problemes, preocupacions, etc...

O als tallers de matí, aquelles converses, històries d'abans, els tallers, cel·lebracions d'aniversaris, etc...



Tinc que agrair a tots, tant usuaris com als professionals que allí treballen, el tracte tan bó i atent que han tingut amb mi, i en especial a Jose, per haver-me ensenyat la realitat de l'enfermetat de l'Alzheimer.

Per a mi no han sigut pràctiques, més bé han sigut experiències, vivències, plors, somriures que he pogut compartir amb tots ells, i un dels moments que sempre recordaré va ser aquell somriure que vaig poder agafar-li a Paco, en la representació del monòleg en "petit comité" que vam tindre al centre. GRÀCIES PACO!!!.

De veritat han estat 35 setmanes que no oblidaré mai.

GRÀCIES A TOTS.

■ Ana López Brotons
Alumna en Pràctiques

AGRAÏMENT

Un metge savi va dir: “la millor medicina és Amor i cuidats”; algú li va preguntar: i si no funciona? I ell va somriure i va contestar: “augmenta la dosi”.

Que vaja per davant el meu agraïment i admiració a tots els membres de l'associació AFAMA, que tan be fan pels nostres majors, familiars i la societat en general, i que ben bé ho sabem els que hem tingut algun familiar dependent.

És un honor per a mi el fet de participar en aquesta revista d'AFAMA, que tanta informació dóna de les actuacions i activitats bianuals.

Sóc membre des de fa molts anys de l'associació, tot i que no participe con voldria, tinc els suficients coneixements de la gran llavor que des de l'associació es du a terme. Permeteu que diga el que jo he vist en els quatre anys de regidora de Serveis Socials.

He vist, respecte, tendresa, afecte..., el tracte que els cuidadors han tingut pels malats ha sigut exquisit: els han cuidat com si foren la seua família (estic segura que així ho han sentit) malalts que en l'última etapa de la vida l'únic que demanen és afecte, que els escolten i que si en algun moment tenen alguna llum de memòria recordant el que han sigut, que algú els agafe la mà per a no sentir-se perduts. I tot això ho han tingut des de l'associació AFAMA, una entitat pionera que va nàixer quan no hi havia tanta informació de la malaltia, que gràcies a gent compromesa en aquell moment va començar a caminar amb un resultat magnífic i a la vista de tots.

Diuen que ser agraït és de ser ben nascut i jo ho vull ser. Ja que tinc l'oportunitat d'escriure unes paraules no podem perdre de vista que aquest servei el tenim gràcies a gent molt implicada amb la societat. No puc anomenar-los a tots, però sí als presidents: Vicente Miguel Domínguez, Rafaela Prats, en aquests moments Santi Aparici i, com no, a totes les seues juntes i als voluntaris, que deixant d'estar en la família, llevant temps als amics, han sabut tindre moments per dedicar-lo als malats d'Alzheimer.

Em permetran que faça una menció específica a Rafaela Prats, la presidenta que en quatre anys he treballat amb ella: Rafaela ha sigut un plaer estar al teu costat, eres un exemple.



I, com no, aquests projectes no es durien endavant si no hi haguera polítics compromesos que en un moment donat van saber el que era prioritari i important. Estic parlant de persones com ara Pepe Marset, alcalde quan va començar aquest projecte; i, com no, la regidora de Serveis Socials, Milagro Agulló, persona molt compromesa amb l'àmbit social. Sense la sensibilitat d'ells dos de segur que no estariem parlant en aquests moments de l'associació AFAMA a Cocentaina, igual que la regidora actual, Marcela, i l'alcalde present, Rafa Briet, que en temps difícils on els diners són escassos, ha sabut el que és més important per al seu poble, recolzant els més desfavorits i duent endavant el recolzament a una entitat tan important com és AFAMA.

Per finalitzar, vull donar les gràcies per donar-me l'oportunitat de conèixer a tanta gent involucrada en fer la vida més fàcil als altres.

■ Rosa Sellés Benito

ESTAMPADOS – TINTES – ACABADOS



etexa.

CARRETERA ALMANSA-GRAO DE GANDIA, S/N (Cruce de Agullent) 46890 AGULLENT (Valencia)
Teléfono : 962 907 392 - Fax: 962 907 514 www.etexa.com etexa@etexa.com



Montse Pascual Albors

T. 96 650 00 57 * T. mòbil 667 45 75 28
e-mail: montse@herbolaridemontse.com

Passeig del Comtat, 23
03820 Cocentaina (Alacant)



Talleres Montava

MECÁNICO - CHAPA Y PINTURA
MAQUINARIA AGRÍCOLA

Servicio Grúa: **Móvil 608 863 127**

C/. Valencia, 16
Teléfono: 96 650 40 59

03810 **BENILLOBA**
(Alicante)

EL COMTAT

Pajarería • Tienda de Animales
Tropicales • Exóticos • Peces • Bonsais
COMPLEMENTOS para tu mascota



PELUQUERÍA Canina y Felina
(Cita Previa)



Passeig del Comtat, 60
COCENTAINA
965 59 04 88
www.pajareriaelcomtat.com



*Clases de
PILATES*

Profesora Titulada

Estudi de Dansa

Alicia Montava Belda

*Ballet Clàssic i Espanyol
Balls de Saló
Gimnàstica de Manteniment*

C/. dels Apòstols, 4 03820 Cocentaina Tel. 616 755 558



El Gat Negre
Cerveseria - Taperia

Av. Rei En Jaume, 10
Tel.: 96 633 78 78
03820 COCENTAINA (Alacant)

De dilluns a dissabte: d'11 a 1
De dilluns a divendres: de 4'30 a 8



**clínica
veterinària
comtat**

Estefania Cardona Castelló

Josep Maria Carbonell, 6
Tel. i fax: 96 559 24 29

03820 COCENTAINA
URGÈNCIES: 607 40 21 03



COMESCO®

COMIDAS A ESCOLARES Y COLECTIVOS, S.L.

Cocina Central y Oficina: C/. Gabriel Miró, 27
Teléfono 96 652 01 50 - 03804 Alcoy



Pol. Ind. COTES BAIXES • c/. C, Parc. nº 3 • 03804 ALCOY



Administración de Loterías
núm. 1

“Virgen del Milagro”

www.asgsa.es/virgendelmilagro

Plaza Alcalde Reig, 2

Tel.: 96 559 00 43

COCENTAINA



Loterías y Apuestas
del Estado

**Panadería y Bollería
HORNO**



RIPOLL

Pastas Caseras y Pan
Especialidad en Empanadillas

Avgda. País Valencià, 96 - Teléfono, 96 559 32 03
COCENTAINA



Espinosa
asesores

- jurídica ■ mercantil ■ laboral
- fiscal ■ contable

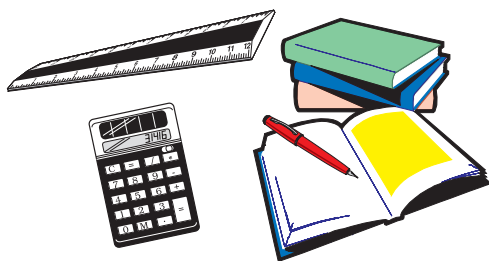
C/ Miguel Crevera, 4 Bajo | 03820 COCENTAINA (Alicante)
Tel. 965 590 252 | Fax 965 591 710 | www.espinosaasesores.com
E-mail: espinosa_asesores@telefonica.net

**MECANIZADOS
GADISA, S.L.**

Diseño y construcción de aplicaciones mecánicas.

Hierro
Acero
Acero inoxidable
Perfil de aluminio

C/. Pego, 10 (barrio San Jaime)
03820 Cocentaina (Alicante)
Tel.: 96 559 14 61 Fax: 96 559 23 07



Papereria i Llibreria **MIRALLES**

Passeig del Comtat, 46
Tel. y Fax: 965 592 300
03820 **COCENTAINA**

Aceite de oliva virgen extra



*puro zumo
natural de oliva*

OLI EL COMTAT procede exclusivamente de aceitunas de la variedad "blanqueta", de gusto afrutado, color amarillo verdoso y de muy baja acidez cosechadas en las faldas de la Sierra de Mariola.

Molturadas el mismo día que se recogen del árbol, sanas y con el óptimo grado de madurez, estas aceitunas proporcionan a OLI EL COMTAT una calidad superior que hacen de él una auténtica joya para el paladar más exigente.



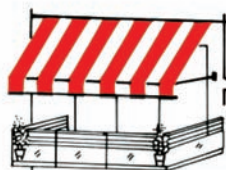
Fabricado y envasado por:

COOPERATIVA AGRÍCOLA CATÓLICA C.V. - COCENTAINA

SANCHO

Inmobiliaria

Avenida Armada Española, 26
(1ª línea - Playa de Poniente)
Tel.: 96 688 94 94 - Fax: 96 688 94 95
03502 **BENIDORM** (Alicante)



TOLDOS LLORENS

T
A
P
I
Z
A
D
O
S

TOLDOS LLORENS GILABERT, S.L.

Técnicos en protección solar
Cubiertas para piscinas
Toldos fachada
Capotas
Toldos terraza
Tapizados
Toldos camión

Avgda. País Valencià, 100 - Tel. y Fax: 96 559 08 18
03820 **COCENTAINA** (Alicante)

Máquinas Recreativas

AUTOMÁTICAS
VICENTE GINER, S.L.
AUTOMÁTICAS
RALEY, S.L.

Passeig del Comtat, 18
Tels.: 96 559 07 55
Fax: 96 559 22 52

COCENTAINA

Santa Rosa, 6
Tel.: 96 533 14 45
Avda. Hispanidad, 25
Tel. 96 552 54 74

ALCOY

expert VIAL

Electrodomésticos
Aire Acondicionado
TV
Video
Hi-Fi
Telefonía
Fotografía
Accesorios

Passeig del Comtat, 5 - 03820 COCENTAINA (Alicante)

☎ 96 559 04 77

LINTON - 2 - BAR



Avda. Benilloba, 11 · tel.: 96 559 27 62
03820 COCENTAINA (Alicante)

BAR INSA

“LA TERRAZA DE COCENTAINA”



Passeig del Comtat, 37 - Tel.: 96 559 03 20
COCENTAINA (Alicante)

Desayunos
Loan

Av. País Valencià, 107
COCENTAINA (Alacant)
Tel.: **96 559 26 69**
desayunosloan@gmail.com

 **POMARES, S.A.**

GESTORÍA • ASESORÍA • OFICINA TÉCNICA

PAÍS VALENCIÀ, 85 • TEL. (96) 559 26 82 • 03820 COCENTAINA • (Alicante)



desde 1969

capacales

Avda. País Valencià, 14
Teléfono y Fax: **966 516 281**
03829 L'Alqueria d'Asnar
e-mail: capacales_gourmet@hotmail.com

gourmet



**FISIOTERAPEUTA
OSTEÓPATA**
ADOLFO SANCHO FRANCÉS
COL. Nº 2325



PODÓLOGA
CRISTINA AGULLÓ SOLER
COL. Nº 2540

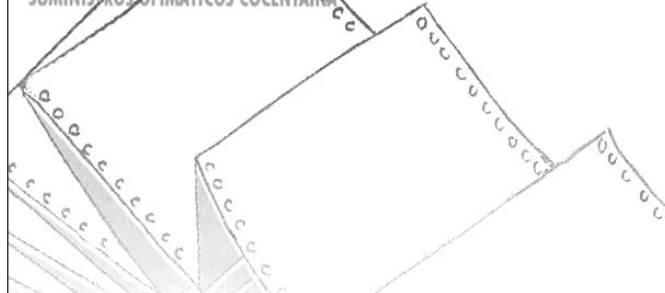
BENESTAR
CENTRE CLÍNIC

LA CLÍNICA QUE LE AYUDARÁ A RECUPERAR SU SALUD

TELÉFONO: 96 559 36 06

El Pla, 7 - bajo - 03820 COCENTAINA (Alicante)

SOFCO
SUMINISTROS OFIMÁTICOS COCENTAINA



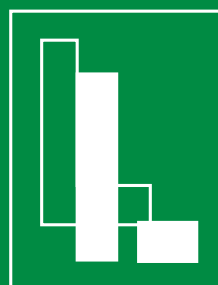
- Material Oficina • Informática
- Consumibles • Mobiliario Oficina • Papelería

Avda. País Valencià, 93 - Tel. y Fax: 96 650 00 17 - COCENTAINA
e-mail: sofco@eresmas.com



IPOLL PELUQUEROS

C/. CONVENTO, 8 A, BC - TEL.: 96/559 31 61
COCENTAINA



LIMA LIMON
Tiendas de moda

C/ Obispo Estaña, 2 - Tel.: 96 559 14 69
COCENTAINA

C/ San Francisco de Borja, 71 - Tel.: 96 296 64 28
GANDÍA

C/ Mayor, 50 - Tel.: 96 296 67 44
GANDÍA

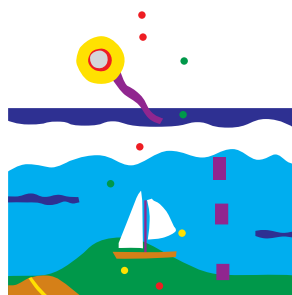
Clara Margot
PELUQUERÍA



País Valencià, 99 - 03820 COCENTAINA (Alicante) Tel.: 966 500 110



Comte de Cocentaina, 8
Tel.: 96 559 07 71 - 03820 COCENTAINA



Viatges Ruta Jove

Un estil de viatjar

Avgda. País Valencià, 91
03820 COCENTAINA (Alacant)

Tel.: 96 650 12 34
Fax: 96 654 45 46

TIEN 21 COCENTAINA

Especialistas en Electrodomésticos

Rubén Blanquer Vicent

Sant Francesc, 7
03820 **COCENTAINA** (Alicante)

Tel.: 965 590 724
Fax: 966 500 480

www.tien21.es
E-mail: tien21cocentina@telefonica.net

JAMONES Y EMBUTIDOS
SELECTOS

SIERRA DE MARIOLA

Teléfonos:
96 559 04 24
96 650 01 27 secadero

Cocentina (Alicante)



EMBUTIDOS Y JAMONES
SIERRA DE MARIOLA

CARNE ECOLÓGICA
CERDO IBÉRICO
EMBUTIDOS CASEROS
SECADERO DE JAMONES



Textiles Carlos Valls, S.L. U.

SÁBANAS - EDREDONES - TOALLAS

Avda. de Xàtiva, 86
Tel. y Fax: 96 559 09 74 - 96 559 25 34
Fax: 96 559 09 74
03820 COCENTAINA (Alicante) SPAIN
e-mail: carlosvalls@textilscvalls.com

Dino

ZAPATOS

www.dinozapatos.com

C/ Isabel la Católica, 11 - Tel.: 96 554 37 28
L'Alameda, 15 - Tel.: 96 638 19 20
03803 **ALCOY** (Alicante)

C/ Major, 57 - Tel.: 96 287 28 99
46701 **GANDÍA** (Valencia)

info@dinozapatos.com

LALO

PELUQUEROS S.L.



C/. Mayor, 41 - Tel.: 96 650 06 17
03820 **COCENTAINA** (Alicante)



Acabat de fer
Despatx de pa • Cafeteria

Cristina Lucas Martínez

Avda. Real Blanc, 63 baix
03820 **Cocentaina** (Alacant)



Rafael Alós Carbonell

País Valencià, 61
Telf.-fax 965 590 699
Mòbil 670 652 536
03820 Cocentaina
(Alacant)

instal·lacions
antenes • domòtica
porters electrònics • sonorització
aire acondicionat • acumuladors de calor

E l e c t r i c i t a t



AMIGO 24®
Tiendas de movilidad personal

Isabel Cerdá Torregrosa

VENTA Y ALQUILER DE VEHÍCULOS ELÉCTRICOS

Móvil: **685 291 532** | Tel.: **965 531 062**

e-mail: cocentaina@amigo24.com | Centre Comercial l'Altet (Cocentaina)



Fontanería
Miguel Agulló Pascual

fontanería - calefacción - gas

C/. Ben Khanis, 1
Tel.: 96 559 34 21
03820 **COCENTAINA**



Taller del
Automóvil

Tecno-Sport
sociedad limitada



Audi

TALLER MULTIMARCA



TOYOTA
SERVICIO OFICIAL
N.º 7023

Avda. Xàtiva, 78 • Tel.: 96 559 17 66 - Fax: 96 559 20 12
03820 **COCENTAINA** (Alicante)



FRUTAS Y VERDURAS

Mari Carmen

Avda. Rey D. Jaime, 9 - bajo
Teléfono: **96 559 21 08**

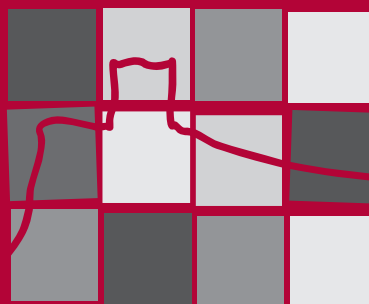
03820 COCENTAINA
(Alicante)

FONTANERÍA Y CALEFACCIÓN

ANTONIO SANCHEZ, S.L.

- FONTANERÍA
- COMPLEMENTOS DE BAÑO
- DEPURADORAS DE PISCINAS
- SANEAMIENTO Y GRIFERÍA
- AIRE ACONDICIONADO
- GAS

C/. Poeta Josep Carbonell, 6 bajos.
Tel. y Fax: 96 559 21 96 / Móvil: 656 886 708
03820 **COCENTAINA** (Alicante)
e-mail: fontantonio@ole.com



PAVIMENTOS COCENTAINA

PRIMITIVO MENOR ESTEBAN

Avda. Xàtiva, 18 - Nave D
Teléfono y Fax: 96 650 00 95
03820 **COCENTAINA** (Alicante)



Botella

www.grupobotella.com

Cocentaina

Avda. País Valencià, 59 · Tel.: 96 559 02 11

Muro

Avda. País Valencià, 69 · Tel. y Fax: 96 533 17 51



www.imprentadominguez.com

Av. Xàtiva, 84 | 03820 **COCENTAINA** (Alicante)
Tel. y Fax: **96 559 01 22** | info@imprentadominguez.com

GESMÍ FLORS

Flores · Plantas Naturales y Artificiales

C/. Pare Fullana, 1
(Esquina Conde de Cocentaina)
Tel.: 96 559 31 51
03820 **COCENTAINA** (Alicante)

S.A.D.A.

CENTRO DE LA 3ª EDAD - TOLLOS

Calle Nueva nº 7 - 03813 TOLLOS (Alicante)
Tel.: 96 654 38 14 - Fax: 96 551 80 54 - Móvil: 608 277 001
info@sadaserveiajuda.com - www.sadaserveiajuda.com

mercería & lencería

BORRAS

Casa Tónico

desde 1951

COMERCIO
excelente

Fundación
Valenciana
de la Calidad

GENERALITAT
VALENCIANA
CONSELLERIA D'INDUSTRIA,
COMERC I INNOVACIÓ

C/. Conde de Cocentaina, 11
03820 **COCENTAINA** (Alicante)
Teléfono **96 559 07 20**
casatonico@hotmail.com

ÓPTICA AGULLÓ

Oi2®

CENTROS AUDITIVOS

Conde de Cocentaina, 15. Tel. 965 593 311 **COCENTAINA**

NUESTROS PROFESIONALES HACEN QUE TUS SEGUROS SEAN...

LOS SUPERSEGUROS



SUCURSAL COCENTAINA

Passeig del Comtat, 24 - Tel.: 96 559 19 11
Fax: 96 559 24 49 - cmartinez@unionalcoyana.es



autos



hogar



comunidades



comercio



pyme



transportes



incendios



motos



embarcaciones



cazadores



construcción



decenal



accidentes



rc

síguenos en

facebook

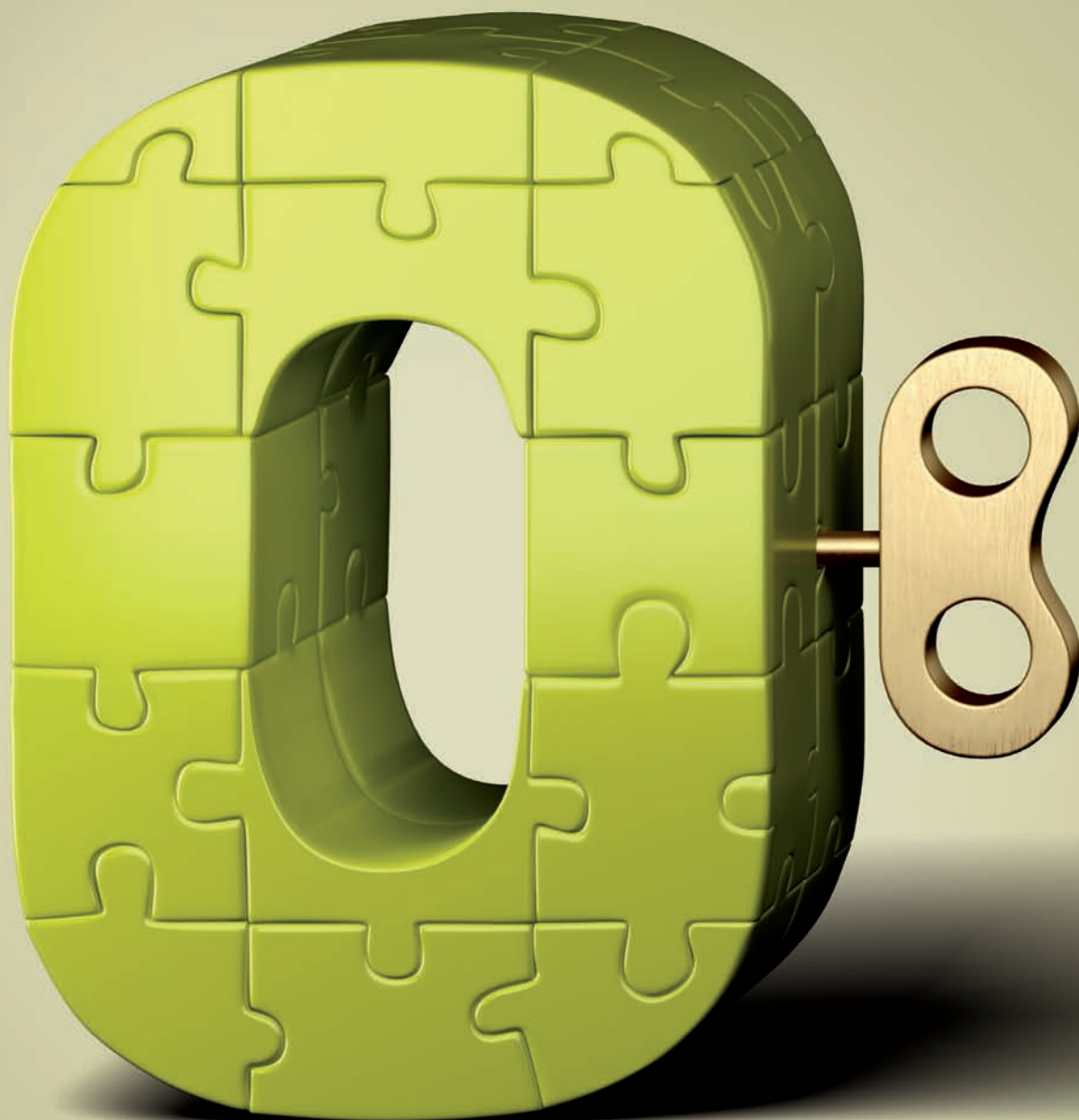
www.unionalcoyana.com · **902 377 378**

efr
pyme

Unión Alcoyana está certificada como
empresa familiarmente responsable

HAY MUCHAS FORMAS
DE NO PAGAR COMISIONES

¿CUÁL LE ENCAJA?



Con el **Programa SIN Comisiones***,
queremos darle cuerda a sus ahorros
de la manera más fácil, eliminando
las comisiones de todas sus cuentas.

www.darcuerda.com/sin-comisiones

Bankia

* Consulte todas las condiciones de los Programas Bankia SIN Comisiones para Particulares y para Pymes y Autónomos, depositadas ante notario, disponibles en oficinas Bankia y en bankia.es