

# ASOCIACIÓN ICTUS DE ARAGÓN

## ESTRENAMOS SEDE EN EL CENTRO DE ZARAGOZA



Nos cambiamos de sede. Para mejorar y seguir prestando nuestros servicios en las mejores condiciones, la sede de AIDA se traslada al número 28 del Paseo Rosales de Zaragoza, en pleno centro de la ciudad. Allí, en un local de unos 330 metros cuadrados que estamos a punto de inaugurar, dispondremos de despachos y salas acondicionados para realizar las diferentes actividades de la asociación. Porque los objetivos de la Asociación Ictus de Aragón siguen siendo los mismos por los que trabaja desde el año 2000: luchar contra el ictus y ayudar a las personas afectadas por ella.

### Los servicios continúan

En la nueva sede, AIDA seguirá siendo un lugar de encuentro y de recursos para aquellas personas afectadas por un ictus, para sus familiares, cuidadores, profesionales sanitarios involucrados en su atención y todo aquel que desee colaborar y ayudar en la misión de la entidad. Vamos a mantener nuestra cartera de servicios como hasta ahora (transporte adaptado, residencia y centro de día), gracias a un convenio que vamos a firmar con la residencia La Cadiera, que está en el local anexo al nuestro. Además se ha solicitado al autobús adaptado de Auzsa que acceda hasta la misma puerta del centro a las personas usuarias de este servicio.

### Referente en Aragón

Nuestro objetivo es continuar siendo un referente en Aragón de todo lo relacionado con los accidentes cerebrovasculares, prestando desde apoyo emocional hasta rehabilitación de los afectados y sobre todo conseguir ayudar a cada persona que el ictus ha partido su vida. Y, aunque cambiemos de local, lo que se mantienen son nuestras demás coordenadas: teléfonos de contacto (976 87 51 24 - 605 06 88 60 - 657 86 53 11 - 655 85 11 22), correo electrónico ([asociacion@ictusdearagon.es](mailto:asociacion@ictusdearagon.es)) y página web ([www.ictusdearagon.es/](http://www.ictusdearagon.es/))

## Y ADEMÁS...

### ACTIVIDADES

Continúan los talleres de fisioterapia, terapia ocupacional, de debate y de familiares organizados por AIDA. Asimismo, se celebrarán nuevas sesiones de cine-forum de interés para los socios.

PAG. 2

### CELEBRACIONES

El 29 de octubre se celebra el Día Mundial del Ictus y AIDA participa en las actividades que se desarrollarán a lo largo de toda la jornada: mesas informativas, chequeos y consejos médicos, charlas y reparto de folletos sobre nuestra asociación.

PAG. 3

### PROTAGONISTAS

Lourdes Oliva y Jesús Marta son los protagonistas de nuestra contraportada. La primera, pintora y afectada por un ictus, expuso su obra pictórica en el centro cultural Ibercaja Actur de Zaragoza. Marta, terapeuta ocupacional y educador social habló allí de los recuerdos y la memoria de los afectados por un ictus.

PAG. 4

# ACTIVIDADES

## TALLER DE FISIOTERAPIA

Este taller pretende intervenir sobre los problemas motores ocasionados por la enfermedad, estimular los componentes sensorio motores y prevenir complicaciones por desuso. Se lleva a cabo mediante la realización de ejercicios físicos para abordar aspectos motores como la movilidad funcional, el equilibrio, la marcha, la coordinación óculo manual y bimanual, y aportar pautas para que el usuario sea capaz de realizar ejercicios auto asistidos evitando así la progresión de la enfermedad. Se abordan también problemas de rigidez muscular, temblores, problemas en la marcha... en cuyo caso se realizará un circuito de ejercicios auto asistidos, gimnasia de mantenimiento, ejercicios con pelotas siguiendo las instrucciones de la fisioterapeuta encargada de dicho taller.



Todos los lunes de 16.00 a 17.00. 12 asistentes.

## TALLER DE TERAPIA OCUPACIONAL

Este taller se encarga de promover la estimulación cognitiva, física y emocional del afectado de ictus, por medio de ejercicios cognitivos.

La estimulación cognitiva es cada vez más importante para el tratamiento contra las secuelas de ictus, en este taller trabajan la atención, la memoria, la capacidad de comprensión y otras funciones ejecutivas...guiados por una terapeuta ocupacional.



Todos los lunes de 17.00 a 18.00. 12 asistentes.

## TALLER DE DEBATE

En AIDA hemos creado un grupo de unas seis personas, que cada jueves se reúnen para tratar diversos temas, estudiarlos y a su vez opinar, argumentar... Se establece una discusión, en la que cada participante tiene que defender y argumentar sus ideas de manera lógica.

Se exponen así temas de actualidad, se crean dos grupos diferenciados (los que apoyan y los que discrepan) para poder opinar libremente de aspectos que, en la actualidad, nos afectan de forma directa o indirectamente.

En este taller trabajamos la capacidad de comprensión, de argumentación, la orientación, la asertividad, el saber escuchar... se fomenta la participación de los asistentes, así como las relaciones sociales entre ellos.



Todos los jueves del calendario escolar de 16.00 a 17.00. En la sala de comedor de AIDA. Destinado a socios.

## CINE-FORUM

Continúa la actividad de cine-forum, es decir, el visionado de películas en el que se pone especial énfasis en aspectos como son la memoria, atención o la capacidad de síntesis; generando hábitos de observación, de reflexión, de análisis, de comprensión, de síntesis de relación y de reinterpretación.

El cine-fórum complementa y profundiza en temas de diversa índole, animando a la discusión y ayuda a la comprensión de los contenidos. Favorece el trato de diversos temas de actualidad a través de diferentes perspectivas y descubre la riqueza de las culturas diferentes a la propia, contribuyendo a la obtención de valores, habilidades, actitudes (con relación a deberes y derechos) y a aumentar los conocimientos.

Cada semana con este taller, trabajamos la memoria, la atención, la capacidad de observación... a la vez que creamos un clima acogedor, en el que también fomentamos las relaciones sociales de los asistentes, creando vínculos entre ellos.



Todos los miércoles del calendario escolar de 16.30 a 19.00. En biblioteca de AIDA. Destinado a socios.

## TALLER DE FAMILIARES

Estos talleres van dirigidos a ofrecer pautas sencillas, a los familiares de pacientes incluyen cuidados básicos de higiene y aseo, alimentación y realización de actividades diarias, se intenta favorecer la autonomía de los pacientes afectados, facilitar el acercamiento a los recursos socio sanitarios disponibles y ayudar al cuidador principal para evitar el estrés y ansiedad que se pueda derivar de la nueva situación.

En este taller se dan pautas y estrategias de cuidado, trabajamos las transferencias, la resolución de problemas que se presentan cotidianamente, tratamos el síndrome del cuidador.

Cuando una persona sufre un Ictus, el daño cerebral puede ser irreparable y dejar secuelas graves que pueden repercutir de forma notable en la calidad de vida del paciente. La pérdida de autonomía y la necesidad de cuidados en el domicilio convierten en clave la participación de la familia. Fomentamos las relaciones sociales entre familias que están una misma situación, somos conscientes de la carga que sobrelleva el cuidador, y con este taller además de formar en estrategias de cuidado, queremos aumentar la red de apoyo de estas personas.



Los lunes de 16.00 a 18.00, en la sala del comedor de AIDA

## AIDA EN EL DÍA MUNDIAL DEL ICTUS

El 29 de octubre se celebra el Día Mundial del Ictus. Una jornada que está promovida por la Sociedad Española de Neurología y que este año se desarrolla bajo el lema “El ictus se puede prevenir, tratar y recuperar. ¡Hagámoslo posible!”. Su objetivo es concienciar a la sociedad de la incidencia de esta enfermedad, a la par que dar protagonismo a las personas que han sufrido un ictus a lo largo de su vida. La Asociación Ictus de Aragón AIDA, con el apoyo del Servicio Aragonés de Salud, participa en la jornada con la celebración de diferentes actividades.



Así, en colaboración con el centro de salud Fernando el Católico, promueve una iniciativa dirigida a la población con el objeto de que ésta tome conciencia de los factores de riesgo del Ictus y las actividades que se deben realizar para prevenir su aparición.

A lo largo de todo el día, en la zona habilitada en la plaza de San Francisco, personal médico y de enfermería del citado centro de salud, realizarán una serie de pruebas a todas las personas que lo deseen. Se les tomará la tensión arterial, se realizará

### 29 DE OCTUBRE, DÍA MUNDIAL DEL ICTUS

**Un ictus (golpe, de forma brusca) es un trastorno brusco de la circulación sanguínea del cerebro. También se conoce como accidente cerebrovascular (ACV o ACVA).**

**En Aragón hay cada día más de 8 casos de Ictus. En España son alrededor de 130.000.**

**1 de cada 6 personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida.**

**Cada 6 minutos alguien sufre un ictus en el mundo.**

**Las enfermedades cerebrovasculares son la primera causa de muerte para las mujeres y la segunda para los varones en nuestro país.**

una coximetría (relacionada con el tabaco), se les informará sobre el programa de paseos saludables, se le pesará y se le tallará, para después calcular su índice de masa corporal y por último, a todos los pacientes se les ofrecerá además unas recomendaciones individualizadas por parte del personal del centro de salud, con el objeto de un mejor control de los factores de riesgo cardiovascular por parte de esa persona.

Al final del recorrido, se entregarán folletos informativos sobre la asociación de pacientes de ictus de Aragón. Asimismo, a lo largo de toda la mañana y como actividades propias, AIDA instalará mesas informativas en el Hospital Clínico y en el Hospital Miguel Servet.

## EL AUTOBÚS INFORMATIVO DE LA SEMANA DEL CEREBRO VISITÓ HUESCA

Con el objetivo de concienciar de la importancia de la incidencia de las enfermedades neurológicas, que afectan a un 16% de la población., la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Fundación del Cerebro han vuelto a poner en marcha, la “Semana del Cerebro 2015” y su autobús informativo que recorre el territorio nacional. Se trata de una iniciativa de carácter formativo y educativo que, con el lema “Tu cerebro es vida, cuídalo”, quiere servir como herramienta de comunicación social para la divulgación de la Neurología y los temas neurológicos. La primera localidad que visitó la iniciativa fue Huesca, el pasado 28 de septiembre, y ha continuado en Valencia, Córdoba, Segovia y Lugo.

Entre otras actividades, neurólogos locales realizaron pruebas gratuitas para comprobar la salud cerebro-vascular, el funcionamiento del sistema nervioso periférico y realizar test de agilidad mental tanto a adultos como a niños. También se programaron conferencias en colegios, para hacer extensible los objetivos de la Semana del Cerebro entre los más pequeños.



## LOURDES OLIVA MUESTRA SU OBRA "AL RESCATE DEL CEREBRO"

Esta pintora afectada por un ictus expuso treinta de sus pinturas en Ibercaja Actur de Zaragoza

“Al rescate del cerebro” es el título de la exposición que pudo visitarse a lo largo del mes de septiembre en el centro Ibercaja Actur de Zaragoza. Se llevó a cabo con la colaboración de la Asociación Ictus Aragón, AIDA. No en vano, reunía 30 obras realizadas por Lourdes Oliva, quien tras sufrir un ictus y realizar su rehabilitación posterior en AIDA, comenzó su vocación artística. Su favorable evolución pone de manifiesto la importancia de la terapia para estimular el cerebro, algo que se pretende subrayar con el título de la exposición.

Tal y como cuenta la propia autora, su historia comenzó en 2013 tras sufrir un ictus y “llegar a casa del hospital, ver que todo lo hacían los demás y que no tenía nada que hacer...” Lourdes encontró en la pintura una forma de expresión libre y un ejercicio de superación. Sus cuadros están realizados en acrílico, son de temática variada y utiliza diferentes colores en su ejecución. En ellos habla de la naturaleza, de sentimientos y de vida y lo hace a través de la utilización de diferentes gamas de colores.



En la inauguración de la muestra participó el secretario de AIDA, Miguel Lierta, quien quiso dejar “un mensaje de esperanza a todo el mundo, que tras el ictus se puede encontrar y retomar la vida.”

El trabajo de Lourdes Oliva pretende servir de aliciente a las personas afectadas por esta dolencia y es una muestra de cómo es posible afrontar con fuerza y esperanza las dificultades que encuentran.

## JESÚS MARTA: ¿CÓMO DESPERTAR LOS RECUERDOS?

El terapeuta ocupacional y educador social habla de los recuerdos y la memoria de los afectados por un ictus

El pasado 15 de septiembre, tuvo lugar en el centro Ibercaja Actur, la conferencia “**Los recuerdos y nuestra memoria**”, a cargo de Jesús Marta, terapeuta ocupacional y educador social en Gesto Terapia. Estuvo organizada por la Asociación Ictus de Aragón (AIDA) como complemento de la exposición pictórica de Lourdes Oliva “Al rescate del cerebro”.

Para Marta, los recuerdos “no son solo un cúmulo de vivencias sino que están asociados a algo, a una imagen, a un sonido, un sabor, un olor... y esto mueve una gran cantidad de sensaciones”. Marta explicó que “la técnica con la que trabajo de los recuerdos quiere favorecer el uso y mantenimiento de capacidades cognitivas como la atención, la percepción, o la planificación”.

Se trata de una técnica aplicable para el ictus pero también a otras patologías que llevan asociadas limitaciones cognitivas directamente relacionadas con la memoria, por ejemplo demencias, Alzheimer o deterioros cognitivos leves.

Tal y como apuntaba Jesús Marta, la atención, la capacidad espacial, el lenguaje, las funciones ejecutivas y la memoria son las áreas más afectadas en las personas que han sufrido un ictus, si bien, la mayoría conserva la memoria a largo plazo, es decir, “recuerdan sucesos del pasado, pero sin embargo están más limitados en la memoria a corto plazo”.



Los terapeutas ocupacionales trabajan con los pacientes de ictus con diferentes técnicas para ayudar a recuperar la memoria. A través de las reminiscencias, partiendo de ellas tratan de despertar los recuerdos. Las fotografías, los sabores o los olores son otras herramientas habituales en la rehabilitación, ya que entran ahí “los sentimientos y los sentidos que generan estímulos”, explica Jesús Marta. También lo es el método de la palabra clave para provocar recuerdos.

Según este especialista, estimular el cerebro, recuperar la memoria a través de los recuerdos es ganarle terreno al ictus que se ha sufrido, es retomar de nuevo la vida. Y aunque no es fácil, ni siempre es posible, la terapia y las técnicas de trabajo permiten abrir una puerta a la esperanza de la recuperación.