



FAMILIARES Y AMIGOS
DE ENFERMOS DE LA NEURONA MOTORA AC



*Fortalecimiento de las relaciones familiares:
primer paso para el
establecimiento de redes de apoyo.*

ELA Esporádica y génes

*Consejos prácticos para la
alimentación del paciente
con ELA
(Asociación española de
esclerosis lateral amiotrófica
ADELA)*

*Identificar y expresar
necesidades, pasos básicos para la
satisfacción de las mismas
al convivir con la ELA*

REVISTA BIMESTRAL VOL. 21 ABRIL - MAYO 2008

Editorial

Como ustedes podrán observar en esta revista, el énfasis que hacemos es el tratar temas que tienen que ver como vivir con ELA, lo hemos decidido así porque la experiencia que hemos tenido por más de 20 años conviviendo con familias que tiene un miembro con ELA, la gran mayoría utiliza su tiempo y otros recursos para estar luchando contra la enfermedad y no aprovechar el tiempo de vida y capacidad física del enfermo.

Hay un dicho que dice “el tiempo perdido los santos lo lloran” y es que este corto tiempo que tenemos para dar, para recibir, para trascender, para servir, para amar, para consolar, se nos puede ir más rápido de lo que nos damos cuenta, al estar tan ocupados en renegar de nuestro destino, o el que debe de haber una solución para nuestra enfermedad y la tenemos que encontrar. Nosotros creemos que si hay que enojarse, buscar información, pero sin obsesionarse en ello y que preponderantemente debemos usar nuestro tiempo para vivir.

Fyadenmac nos ayuda a tener información en tiempo real de lo que está sucediendo en el mundo sobre avances en las investigaciones y debemos confiar en que en su momento ellos nos harán saber que está pasando.

Mientras tanto tenemos que orientar nuestra energía en aprender a vivir con la enfermedad y estamos hablando en plural porque no solamente el enfermo padece por la enfermedad sino toda la familia y los amigos cercanos. Tenemos que reorganizarnos, tenemos que vencer muchos miedos, tenemos que aprender muchas cosas y sobre todo tenemos que vivir tanto como se nos permita.

Proponemos que este se convierta en un tema central de análisis para toda la familia, que se discuta lo suficiente, que se defina conscientemente cuál será la posición de la familia ante este tema y que no se deje a que las circunstancias vayan definiendo el rumbo, acordémonos que hay un tiempo limitado y que tenemos que sacarle todo el jugo posible.

Un abrazo para todos

Armando Nava Escobedo
Presidente

ÍNDICE	PAG
ÁREA DE TRABAJO SOCIAL	2
ÁREA MÉDICA	4
ÁREA INTERNACIONAL	6
ÁREA DE TANATOLOGÍA	8
EL LUGAR DEL AMIGO QUE VIVE, SIENTE Y CONVIVE CON ELA	12
PASATIEMPOS	14
AGRADECIMIENTOS	15

Fortalecimiento de las relaciones familiares: primer paso para el establecimiento de redes de apoyo.

Por: Lic. TS Karina Ortega Hernández

El convivir en armonía se ha constituido en todo un arte, que muchos de nosotros no cultivamos, en ocasiones por no considerarlo importante si al fin de cuentas a la familia hay que soportarla y punto; y otras veces por que no estamos dispuestos a destinarle el esfuerzo e interés que demanda una tarea así cuyos resultados quizá no son apreciables ni cuantificables pero que indudablemente van a enriquecer profundamente nuestra vida personal y emocional.

La familia es considerada la primer fuente de apoyo (Red de apoyo) cuando se presenta alguna situación, pero, ¿que sucede cuando la relación con los miembros de la familia es débil e incluso mala? ¿Cómo pedir ayuda?

Para tratar de aclarar lo anterior, es preciso ahondar en el tema de las redes de apoyo y la influencia de las relaciones familiares en la creación o fortalecimiento de las mismas.

Las relaciones que se tejen en una familia, las interacciones que se producen entre sus miembros, las formas de organizarse, los afectos que se cruzan entre cada uno de sus integrantes, van configurando las practicas y sentidos que cada familia y cada integrante de ella va a colocar en el escenario familiar y social, esta puede tener extremos y matices en las formas de relacionarse y de potenciar o impedir el libre desarrollo de las capacidades de todos sus integrantes.

Dentro del seno familiar, el individuo adopta maneras, estilos de vida, valores y principios que lo rigen durante toda su vida, los cuales tienen una función muy importante

dentro del fortalecimiento de las relaciones con todos los integrantes de la misma.

Resulta muy importante afianzar las relaciones afectivas con cada integrante de la familia, pues esto resulta benéfico cuando se presenta alguna situación problemática. La familia es el primer recurso que tenemos en cuenta apoyo, por lo que tener una buena relación y comunicación con ella representa para cualquier individuo un sentimiento de bienestar al sentir que tiene con quien contar para afrontar cualquier situación que le presente.

A continuación se presentan cinco aspectos importantes a considerar dentro de las relaciones familiares:

- 1.- Establecer o asumir LOS ROLES ADECUADOS Y NECESARIOS para el buen funcionamiento de un sistema familiar. El reconocernos como parte activa y vital de una familia nos va a comprometer a una sincera y genuina preocupación por los demás, también nos va a dar una visión responsable de lo que se espera y quiere de nosotros.
- 2.- Las buenas relaciones familiares se desarrollan y se fortalecen mediante UNA COMUNICACION ASERTIVA, esto es positiva, clara, directa, continua, enriquecedora. Una comunicación que no pretenda imponerse o convencer, que de a conocer no solo ideas sino también emociones y estados de ánimo, que se desarrolle tanto en el escuchar como en el hablar.
- 3.- EL COMPAÑERISMO SANO es requerido también en el área relacional. Hay

que desarrollar una verdadera amistad entre los miembros de una familia, conociéndose, no estando juntos por obligación como algo que no se puede evitar

4.- Unas relaciones familiares adecuadas requiere aprender a manejar A PERSONAS DIFÍCILES, CONFLICTOS, CRISIS Y A DESARROLLAR FORMAS CREATIVAS DE SOLUCIÓN en el seno familiar. El tener que lidiar con personas distintas, susceptibles de cambios, sujetas a circunstancias nos obliga a abrir nuestra comprensión hacia otras maneras de ver la vida a la vez que aprenderemos el respeto necesario a los demás con la sola consigna de la paz familiar. Indudablemente habrá que crear por igual, algunas maneras eficientes de evitar, manejar y reconciliar a las personas o los momentos difíciles que se den en el marco del diario vivir, respetando la esencia misma del ser individual e intentando comprender su situación dentro del problema.

5.- Ejercer el respeto dentro de la vida familiar, estableciendo límites, tolerando y escuchando lo que el otro tiene que decir respecto a una situación.

En cuanto a las redes se puede destacar que son consideradas una fuente de apoyo social que se utilizan en las estrategias de promoción. A través de las relaciones interpersonales se obtiene compañía y apoyo emocional, y se desarrollan sentimientos de apego y sentido psicológico de la familia.

Desde una mirada sistémica, se puede observar a la familia como un sistema que se relaciona conformando redes de relaciones (con individuos, organizaciones, grupos, entre otras). Estas relaciones generalmente se asocian con la satisfacción de necesidades de

diversa índole (proyectos personales, apoyo emocional y cooperación grupal, logro de beneficios materiales).

Es importante para una familia conocer y "re-conocer" sus redes. El "re-conocer" sus redes, se relaciona con el ejercicio de identificar aquellas personas o vínculos significativos con que cuenta para enfrentar sus situaciones de vida cotidiana. Es común que las familias señalen que no cuentan con nadie que los ayude. No obstante, siempre hay personas y vínculos que aparecen frente a situaciones cotidianas. Estas constituyen también parte de la red de un individuo o familia. La familia constituye una red para sus miembros, ya que en ella se satisface junto a otros algunas necesidades fundamentales.

En una dimensión personal y más cercana afectivamente, es importante que la familia reconozca la habilidad de relacionarse con un "otro" para enfrentar situaciones cotidianas. Esto puede facilitar que la familia comprenda que el trabajo en conjunto y de asociación con otro permite solucionar problemas y que es una práctica que probablemente ellos ya tienen instalada. En un nivel inicial dentro de la familia, luego con la familia extensa, con los vecinos, amigos, compañeros de trabajo, organizaciones vecinales, instituciones, etc.

En conclusión, es de gran importancia fortalecer las relaciones familiares dado que es en ella donde el individuo encuentra bienestar y recursos para superar alguna situación que le afecte anímica y físicamente.

ELA Esporádica y génes

Por Dra. Georgina Arrambide

Investigadores en los National Institutes of Health (NIH) han completado el primer estudio a gran escala sobre el rol de la variación genética común en la ELA esporádica, la cual ocurre en personas sin historia familiar de la enfermedad. Los resultados proveen datos interesantes acerca de las causas de y pueden servir como puntos de inicio para más estudios.

“El trabajo muestra que no hay un solo gen que cause la ELA esporádica, pero ahora tenemos muchas pautas a seguir”, dice Bryan Traynor, M.D., del National Institute of Mental Health (NIMH) en el NIH y la Johns Hopkins University School of Medicine, quien dirigió el estudio en colaboración con los investigadores del National Institute on Aging (NIA) del NIH y otras instituciones. El trabajo también fue financiado en parte por el National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS). Los resultados aparecen en la edición de abril del 2007 del *Lancet Neurology*.^[1]

La ELA, también llamada Enfermedad de Lou Gehrig, es una condición neurológica devastadora que causa atrofia muscular progresiva y parálisis. Aproximadamente 10000 estadounidenses mueren a consecuencia de la enfermedad por año. Un 5% de pacientes con ELA tienen mutaciones genéticas conocidas, pero la causa de la mayoría de los casos se desconoce. Muchos investigadores creen que la ELA esporádica resulta de una combinación de vulnerabilidad genética y exposición a factores ambientales que pueden funcionar como gatillos.

“La ELA esporádica se parece mucho a la ELA familiar, así que esperábamos que los genes fueran los mismos”, dice el Dr. Traynor. “Sin embargo, éste no es el caso. Los cinco genes familiares identificados hasta ahora no parecen causar mucho o cualquier porcentaje de la ELA esporádica que vemos.”

Los investigadores estudiaron muestras de sangre de 276 personas con ELA esporádica y de 271 personas sin enfermedad neurológica. Observaron 555352 variaciones genéticas llamadas polimorfismos de nucleótido único en las muestras, y encontraron 34 de éstas que pudieran estar ligadas a un riesgo mayor para desarrollar ELA. Cada polimorfismo representa una variación de una base o letra del ADN en un gen. Estas variaciones son encontradas a lo largo de todo el genoma humano. Algunos polimorfismos afectan la función genética, pero otros no.

Las muestras de sangre utilizadas en este estudio fueron obtenidas por el NINDS Human Genetics Resource Center y el Instituto Coriell, un “banco” con fondos públicos para células humanas, muestras de ADN, información clínica y otros datos, cuyo objetivo es acelerar la investigación en la genética de las enfermedades del sistema nervioso. Las muestras fueron recolectadas por el ALS Research Group, un grupo de investigadores que ayudó a crear un enorme banco de datos de DNA, líneas celulares e información en ELA, para funcionar como una fuente pública para la comunidad científica.

Las muestras y la información del Nuevo estudio están ahora disponibles en el NINDS y pueden servir como fuentes valiosas para estudios futuros.

“Las colecciones del NINDS están a la vanguardia de la genética, porque compartir públicamente las muestras biológicas y la información es simple y amplia. Permite que cada contribución hecha por un paciente dé el máximo conocimiento posible, mientras que protege la privacidad de una manera estandarizada,” dice Katrina Gwinn, M.D., del NINDS.

El estudio fue posible por medio de una nueva tecnología llamada “SNP chips”. Estos chips son laminillas de vidrio con 12 millones de perlas microscópicas que reaccionan con secuencias específicas de ADN o ARN. “Con estos chips, podemos medir 555000 polimorfismos en tres días, mientras que con la antigua tecnología tomaría algo así como 30 días,” explica el Dr. Traynor.

Varios de los polimorfismos identificados en este estudio fueron asociados con genes que afectan el citoesqueleto, o red de filamentos que da a las células su estructura y les ayuda a responder a señales. Otro de los polimorfismos está cerca de un gen que afecta la habilidad de las neuronas para formar conexiones. Ya que los axones de las neuronas motoras frecuentemente son largos y muy delgados, tiene sentido que las proteínas del citoesqueleto deben trabajar correctamente para que funcionen las neuronas motoras, comenta el Dr. Traynor. Sin embargo, las asociaciones entre estos genes y la ELA esporádica deben ser confirmadas por otros estudios, añade.

“Si tiras los dados 555352 veces, vas a tener suerte solamente por probabilidad en alguno de esos tiros. El siguiente paso es regresar y entender cuáles de estos aciertos son reales y cuáles son falsos,” dice el Dr. Traynor.

Mientras que las 34 variaciones genéticas identificadas en este estudio parecen ser las guías más promisorias para investigación futura, miles de otras variaciones genéticas pueden resultar importantes tras un mejor análisis de los resultados, comentan los investigadores.

Los investigadores ahora están planeando replicar el estudio utilizando muestras de población europea. Al combinar la información de los dos estudios, se mejorarán las probabilidades de detectar variaciones genéticas importantes en ELA. El objetivo final de estos estudios es encontrar un tratamiento efectivo para la enfermedad. “Al entender mejor qué causa que las neuronas mueran, podemos entender mejor cómo arreglar esto,” dice el Dr. Traynor.

El NIMH, el NIA y el NINDS son componentes de los National Institutes of Health (NIH) dentro del Departamento de Salud y Servicios Humanos. El NIH incluye 27 institutos y centros y es la agencia federal principal, en EUA, para realizar y apoyar investigación médica básica y clínica. Investiga las causas, tratamientos y curas tanto para enfermedades comunes como para las raras.

Por Natalie Frazin

[1]Schymick JC, Scholz SW, Fung H-C, Britton A, Arepalli S, Gibbs JR, Lombardi F, Matarin M, Kasperaviute D, Hernandez DG, Crews C, Bruijn L, Rothstein J, Mora G, Restagno G, Chio A, Singleton A, Hardy J, Traynor BJ. "Genome-wide genotyping in amyotrophic lateral sclerosis and neurologically normal controls." *Lancet Neurology*, April 2007, Vol. 6, No. 4, pp. 322-328.

Consejos prácticos para la alimentación del paciente con ela

(Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica ADELA)

Conseguir el placer en las comidas es básico para todos, cuanto más para los 'elásticos' que pueden tener dificultades a la hora de tragar. La comida y el acto de tragar nunca deben convertirse en un suplicio sino que debemos intentar que sea un momento esperado y placentero.

Las sugerencias que se van a realizar a continuación apoyan los programas específicos que deben planearse individualmente para cada persona que vive con ELA con la ayuda de un equipo profesional.

Posicionamiento corporal y entorno	Lo que debemos hacer	Lo no recomendable
Posicionamiento de la cabeza	Mantener la cabeza erguida ó ligeramente inclinada hacia delante	Evitar que la cabeza se incline hacia atrás incluso momentáneamente cuando se traga. Esto favorece que la comida pase a las vías respiratorias
Posicionamiento del cuerpo	Mantener el tronco erguido (90 grados respecto a las piernas) siempre que sea posible, especialmente cuando se tomen líquidos. Sentarse recto en una silla firme con la cabeza erguida y con ambos pies firmemente apoyados en el suelo.	Evitar comer ó beber cuando se esté sentado en asientos reclinados (sin el respaldo perpendicular al asiento).
Entorno	Tomar un mordisco cada vez (poco a poco). "Pensar" en cada bocado, y dejar más tiempo para las comidas. 5 comidas ligeras cada día son más sencillas de tragar que 3 grandes menús. Procurar que el tiempo dedicado a la comida sea lo más placentero y relajado posible. La herramienta más valorable puede ser un menú de comidas diario, con las estrategias que se siguen para evitar los atragantamientos, y que incluya qué tal fue cada comida (¿lo sencillo ó complicado que resultó tragarla).	Evitar hablar cuando se come. Evitar las distracciones si comer se ha hecho demasiado complicado. ¡Nunca tener prisa!

Aunque parezca irónico, muchas veces las dificultades a la hora de masticar y tragar que pueden tener las personas que viven con ELA requieren de consejos muy sencillos pero que finalmente resultan extremadamente prácticos para ellos.

Cómo tener colocados los labios, la cabeza o la lengua tanto normalmente como durante una comida no suele suponer algo en lo que extremar la atención, pero a veces un pequeño consejo puede ayudar a evitar malos ratos, atragantamientos y sinsabores.

Con estos consejos lo que pretendemos es eso, simplemente aconsejar sobre posibles formas de actuar, posiciones e incluso a veces con ejercicios prácticos que puedan ayudar al habitualmente sencillo acto de comer.

Fuente: www.adelaweb.com



FAMILIARES Y AMIGOS DE ENFERMOS DE
LA NEURONA MOTORA A. C.
"GENTE QUE AYUDA A OTRA GENTE"

Identificar y expresar necesidades, pasos básicos para la satisfacción de las mismas al convivir con la ELA

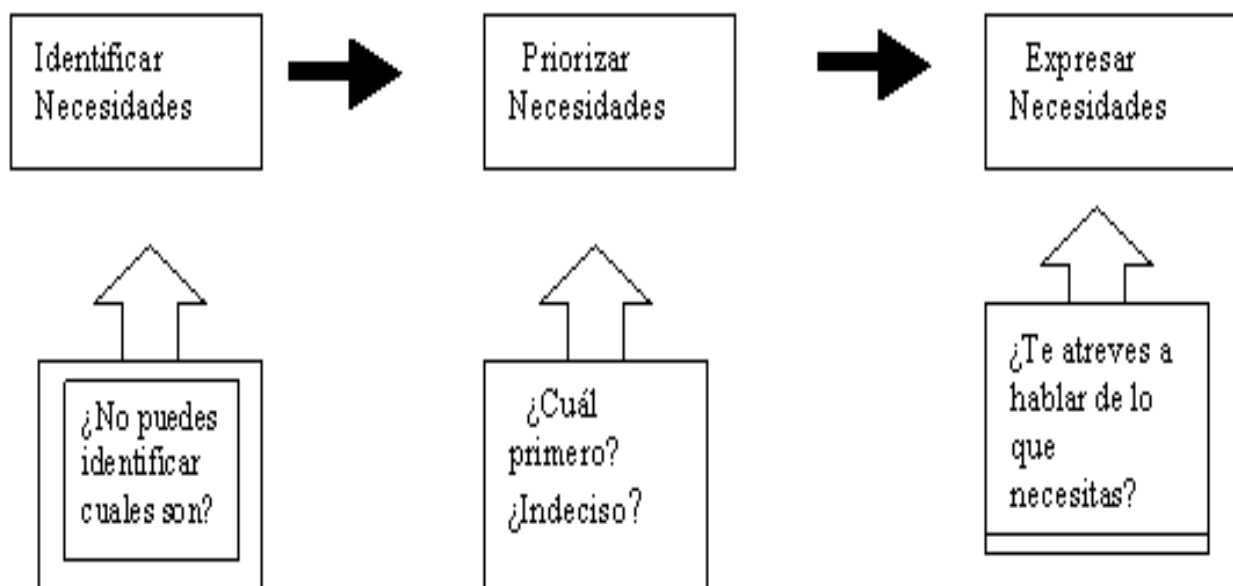
Por Tilga. María Eugenia Espinosa Esparza

¿Por qué es importante el poder identificar las necesidades y manifestarlas en cualquier ser humano para poder resolverlas?

La primera parte de esta pregunta responde a la importancia de clarificar qué es lo que necesita cada individuo y esto siempre debe ser un trabajo individual ya que solo cada ser humano sabe y conoce sus propias necesidades, los demás por lo general solo podrán inferir o interpretar desde su marco de referencia y su historia personal e incluso probablemente desde sus propias necesidades o lo que a ellos les gustaría o necesitarían si estuvieran en la situación. y lo proyectarán; solo en el caso de profesionales especializados en el trabajo Médico Psiquiátrico, Psicológico y Terapéutico podrán en función de la utilización de diversas filosofías, metodologías y técnicas acompañar al individuo para auto explorarse con menos probabilidad de influir indirectamente a la persona.

Ya identificadas las necesidades y dependiendo del número detectado, el individuo establece sus prioridades de acuerdo a sus propios valores.

La segunda parte es vital porque de que sirve que el individuo sepa cuáles son sus necesidades y cuáles le gustaría resolver primero si no las manifiesta, aunque el mismo pueda resolverlas siempre tendrá la necesidad de comentarlas a otros para poder satisfacerlas; inclusive para cosas sencillas como conseguir alimentos, servicios, boletos etc.; por ejemplo si alguien necesita realizar



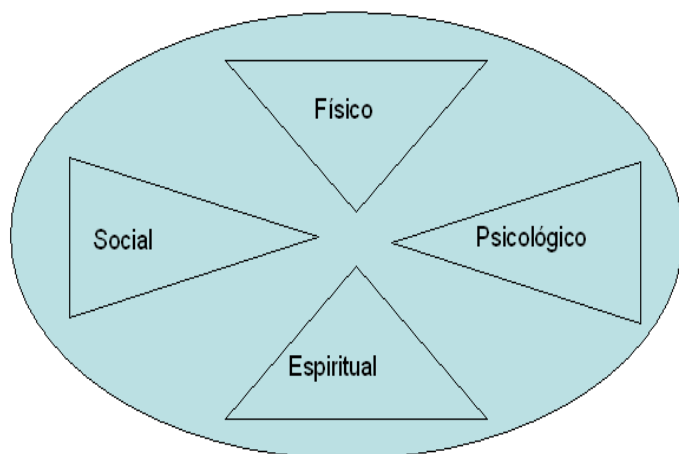
un pago de un servicio de teléfono , tiene el recibo y el dinero para el pago en su bolsa, pero implica manifestarle al cajero del lugar donde va a hacer su pago su necesidad de realizar dicho trámite, de otra manera el cajero no puede adivinar cuál es la necesidad .

A los seres humanos por diferentes circunstancias en su historia de vida puede dificultárseles uno o más de estos pasos:

Reflexiona tú como paciente con ELA o familiar, amigo o cuidador de pacientes de ELA cómo llevas a cabo estos pasos y donde crees que necesitarías más apoyo.

Para la identificación de necesidades en los pacientes con ELA y sus familias puede ser de utilidad la siguiente imagen.

Ser Humano Integral



Cada individuo esta integrado por aspectos físicos, psicológicos, sociales y espirituales, por lo tanto las necesidades dependerán de cuál de estos aspectos esté predominando o sea la figura predominante en determinado momento (Físico, Psicológico, Social o Espiritual); puede haber varias necesidades simultáneas pero psicológicamente solo una es **figura**, ya que en el momento en que se enfoca alguien en una necesidad , las demás pasan a segundo plano aunque sea momentáneamente, es decir como **fondo** hasta que se satisfaga la primera u otra pase a ser la prioritaria

Si no llevamos a cabo acciones específicas para satisfacer la necesidad prioritaria se puede estar brincando de una a otra lo que conlleva una gran carga de frustración e impotencia, resentimiento e incluso ira o enojo ya sea consigo mismo o con otros.

O incluso es posible que se realicen acciones para satisfacer la necesidad que se considera prioritaria y que al final la sensación sea la misma de “insatisfacción”, es decir que se crea un círculo de satisfacción de una “necesidad falsa” y es necesario volver a revisar las propias sensaciones y confiar en la sabiduría del organismo para identificar que necesita y cómo, cuando lo consigue, su sensación será de completa plenitud y satisfacción.

Por lo tanto el primer paso sería identificar a que grupo pertenecen las necesidades.

Algo que puede ayudar es conocer con qué está relacionada directamente la **Energía**, cómo se **manifiesta**, cuál sería básicamente **la necesidad** a resolver y finalmente con que **capacidades** cuenta el ser humano en cada una de sus áreas como ser integral.

A nivel Físico, directamente relacionado con todos y cada uno de los órganos tanto internos como externos del cuerpo, **La Energía** esta dada por las células del cuerpo; **Su Manifestación** se da a través de los sentidos y las diferentes funciones biológicas (alimentación, respiración eliminación procreación, movimiento, etc.); por lo tanto

Las Necesidades son de alimento, abrigo, higiene y eliminación de desechos y conservación y mantenimiento de la vida.

La Capacidad del ser humano es de estar en contacto con la realidad

A nivel Psicológico **La Energía** está dada por los sentimientos y la mente, **La Manifestación** está en relación con los estados de ánimo, pensamientos, la consciencia y subconsciencia; **La Necesidad esta en función de Afecto y conocimiento** y **La Capacidad** se da en base a las relaciones afectivas y al intelecto.

El Aspecto Social.- Donde **La Energía** tiene que ver directamente con la Sociedad en sus diferentes grupos: familia, vecinos, área laboral etc. **La Manifestación** es precisamente como se lleva a cabo la relación con otros, y **La Necesidad es la de Aceptación e Integración**, teniendo como **Capacidad** del ser humano el sentido de pertenencia a cada uno de esos grupos.

En el Aspecto Espiritual, **La Energía** esta dada por la identidad y el auto conocimiento, donde **La Manifestación** es el propio Sentido de Vida de cada individuo, y su **Necesidad es la trascendencia y plenitud**, contando con la **capacidad** de sus valores, el ejercicio de su libertad y la responsabilización de asumir las consecuencias de sus decisiones.

Ya sea que las necesidades sean de origen

físico, psicológico, social y/o espiritual, existen diferentes profesionales a los que es posible acercarse para recibir orientación y apoyo , como los integrantes de los equipos interdisciplinarios para la atención de los pacientes con ELA donde participan Médicos Neurólogos, Internistas, Neumólogos y con otras especialidades, Enfermeras, Nutriólogos, Personal de Laboratorio y Gabinete, Trabajadores Sociales, Fisioterapeutas, Psicólogos , Tanatólogos, etc.,

Todo este personal tiene una labor muy importante que realizar, pero existe una parte igual de importante que solo tú paciente con ELA o familiar de pacientes con ELA pueden llevar a cabo

Sí, efectivamente solo tú paciente , familiares y amigos de enfermos con ELA estas viviendo y conviviendo con la enfermedad y puedes verdaderamente integrarte al equipo haciendo tu parte , identificar, priorizar y expresar tus necesidades, de acuerdo a tus propias palabras , no necesitas usar términos médicos solo di lo que te pasa , lo que sientes, con que intensidad lo sientes, y sobre todo de que forma te sientes o te sentirías mejor, si lo que necesitas es información respecto a algo específico que no entiendes o no sabes como sobrellevar y que te permita buscar y encontrar otras alternativas para tener una mejor calidad de vida de acuerdo a las limitaciones del avance de la enfermedad y que te permita la satisfacción de esas necesidades.

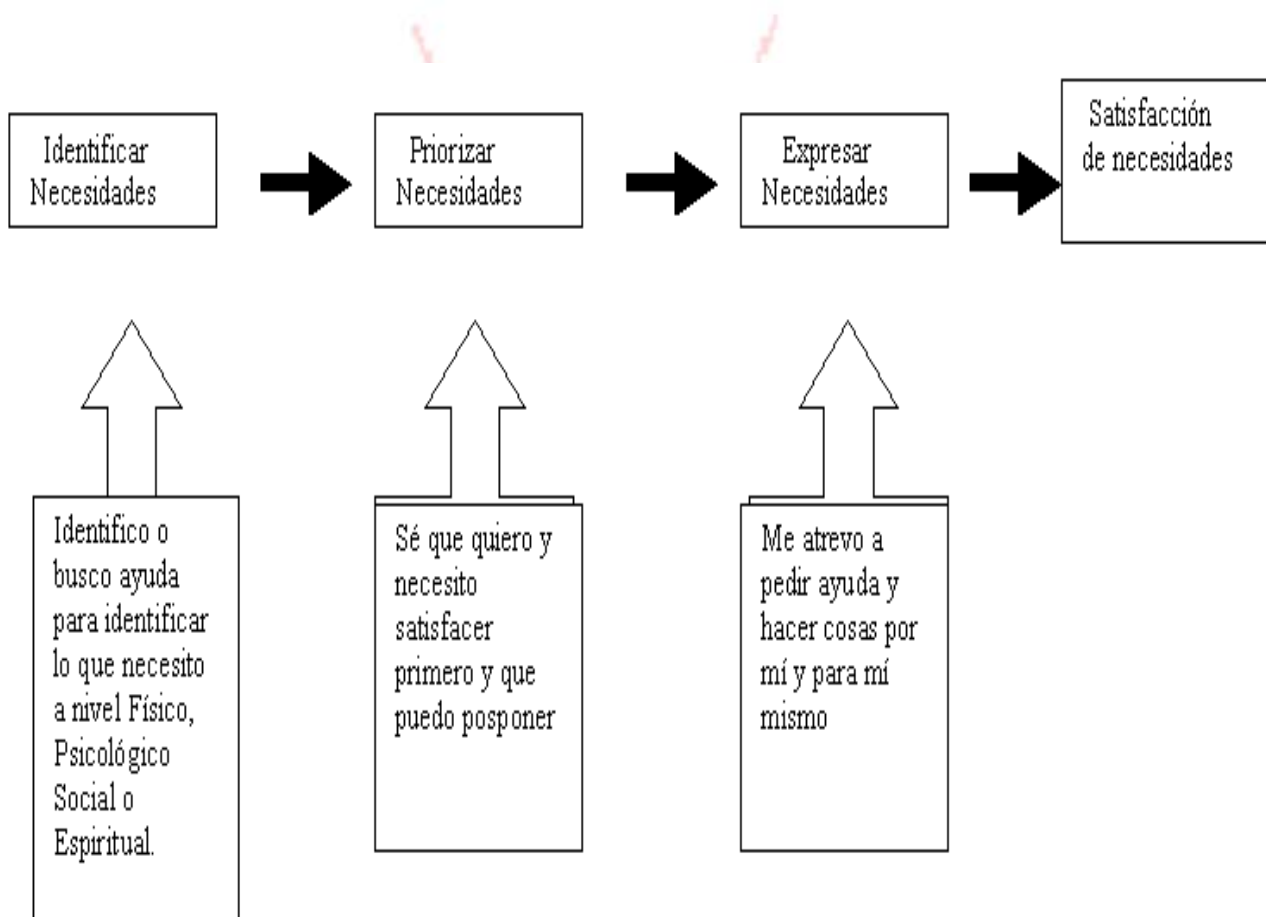
Ya que la identificación temprana de todos los síntomas y necesidades (físicos, psicológicos, sociales y espirituales) tanto por el equipo de profesionales como por el paciente y sus familiares permitirá monitorear y valorar la seguridad, eficiencia y eficacia del tratamiento requerido, ya sea médico, de

ÁREA DE TANATOLOGÍA

enfermería, psicológico, tanatológico, de equipo médico, etc.

Y al mismo tiempo evaluar e instrumentar y planear los próximos cambios de acuerdo al avance de la enfermedad y a las necesidades prioritarias que se vayan presentando y la satisfacción de las mismas.

Por lo tanto el diagrama inicial se completa:



FAMILIARES Y AMIGOS DE ENFERMOS DE
LA NEURONA MOTORA A. C.
"GENTE QUE AYUDA A OTRA GENTE"

APRENDIENDO A ENVEJECER

Cuidaras tu presentación todos los días
Viste bien, arréglate como si fueras a una fiesta ; Que
mas fiesta que la vida ;

No te encerraras en tu casa ni en tu habitación
Nada de jugar al enclaustrado o al preso voluntario.

Saldrás a la calle y al campo de paseo
El agua estancada se pudre y la maquina inmóvil se
enmohece.

Amaras el ejercicio como a ti mismo. Un rato de
gimnasia una caminata razonable dentro o fuera de la
casa. Contra inercia, diligencia

Evitaras actitudes y gestos de viejo derrumbado. La
cabeza gacha, la espalda encorvada, los pies
arrastrándose. ; NO ;

Que la gente diga un piropo cuando pases.

No hablaras de tu vejes ni te quejaras de tus achaques.
Acabarás por creerte mas viejo y mas enfermo de lo que
en realidad estas. Y te harán el vacío.

Nadie quiere estar oyendo historias de hospital. Deja de
auto llamarte viejo y considerarte enfermo.

Cultivarás el optimismo sobre todas las cosas. Al mal
tiempo buena cara.

APRENDIENDO A ENVEJECER

*Sé positivo en los juicios, de buen humor en las palabras,
alegre de rostro, amable en los ademanes.*

*Se tiene la edad que se ejerce. La vejez no es una
cuestión de años, sino de estado de ánimo .*

Tratarás de ser útil a ti mismo y a los demás .

*No eres un parásito ni una rama desgajada
voluntariamente del árbol de la vida.*

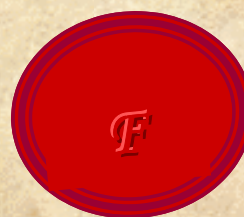
*Bástate hasta donde sea posible y ayuda con una
sonrisa, con un consejo, con un servicio.*

Alégrate de que entre las espinas florecen las rosas.

Positivo siempre, negativo jamás.

*El anciano /a debería ser como la luna : un cuerpo
opaco destinado a dar luz.*

Juan Antonio Peñaloza



PASATIEMPO

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

**FORTALECIMIENTO
FAMILIARES
REDES
CONSEJOS
ALIMENTACION**

**ADELA
EXPRESAR
SATISFACCIÓN
PRIORIZAR
INTEGRAL**

AGRADECIMIENTOS

NUESTROS PATRONOS

Acosta Brambila Emma
Arrevillaga de Nava Graciela
Biomerieux México S. A. de C. V.
Centrum Promotora Internacional S. A. de C. V.
Cervantes Olga
Clériga Montaña Juan
Compañía Mexicana de Suministros S. A. de C. V.
Consertec Consultores S. C.
Cortés Ocegüera José
Cortes Palacios Francisco
Cruz Gavilán Irma
Chávez Trejo Jorge
Despacho del Olmo S. C.
Díaz Martínez José Socrates
Equipo Especializado Traducción S.A. de C. V.
Figuroa Sánchez Esau
García Hernández Francisco
García Martínez Héctor M.
Garza Ancira Hector
Gavilán García Arturo
IBC Reyper Asociados S. C.
Jiménez García David
López Espíndola Aurelio
López Espíndola Dario
Manzur de Nava Patricia
Marna Construcciones S. A. de C. V.
Materiales Industriales de México S. A. de C. V.
Méndez Plaza María Isabel
Munguía Olvera Rómulo
Nava Arrevillaga Graciela
Nava Escobedo Armando
Nava Escobedo Gilberto
Olarte López Othón
Olvera Cortéz Arturo
Ovando González Fredi
Patrimonio de la Beneficencia Pública
Perales Valdivia Elias
Pérez Soto Claudia Lara
Quevedo Carmona José A.
Rivas Robles Ma. Dinazar
Rivera Herrera Ana L.
Rodríguez Aranda Augusto Edgar
Sistemas Electrónicos de Alarmas S. A. de C. V.
Syspro Internacional S. A. de C. V.
Velázquez Montiel Ma. Eugenia
Verdejo Cuenca José Luis
Vivanco Topete Jorge E.
Vives Sarmiento Luis

COLABORADORES

FYDENMAC – AMELA

COLABORADORES

1. ARMANDO NAVA ESCOBEDO PRESIDENTE DE FYADENMAC – AMELA
2. ANGELA IBARROLA – DIRECTORA DE LA REVISTA
3. VICTOR M. ZUÑIGA HERNANDEZ – EDITOR
4. KARINA ORTEGA HERNANDEZ – TRABAJO SOCIAL
5. GEORGINA ARRAMBIDE - NEUROLOGÍA
6. JOSEFINA MARTÍNEZ ORDAZ – ATENCIÓN A PACIENTES
7. Ma. EUGENIA ESPINOSA ESPARZA – ATENCIÓN TANATOLÓGICA
8. GRACIELA NAVA ARREVILLAGA – ÁREA DE LUDOTECA
9. CRISTINA MORENO RIVAS – ÁREA DE ADMINISTRACIÓN

**CUALQUIER DUDA QUE TENGAS HAZLA SABER A
FYADENMAC – AMELA
“GENTE QUE AYUDA A OTRAGENTE”**

Atención a Pacientes pacientes@fyadenmac.org

Donativos administración@fyadenmac.org

Atención Tanatológica sicologico@fyadenmac.org

Área de Trabajo Social trabajosocial@fyadenmac.org

FAMILIARES Y AMIGOS DE ENFERMOS DE
LA ALZHEIMER, M.S.O.A.C.
"GENTE QUE AYUDA A OTRA GENTE"