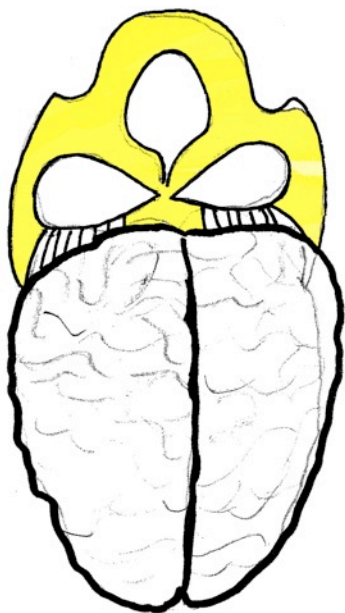


POQUITO BOQUITO

REVISTA DEL SERVICIO
DE DAÑO CEREBRAL
DEL HOSPITAL
VALENCIA AL MAR



POQUET A POQUET



EDITORIAL

EDICIÓN: ALAIN MARTÍN, SEGUNDO CALVO, ARTUR CLEMENT, CARMEN MARTORELL, J. S. MARGARETO, LEONOR CATALÁ, TOÑI MURILLO, JOSÉ FCO. GIMENEZ, LOLA ZARAGOZA, DIEGO GARCÍA, GERTRU ALCANTUD.

COORDINACIÓN: SILVIA CEREZO.

MAQUETACIÓN Y DISEÑO: PABLO MARTÍNEZ-BERNAL.

FOTOGRAFÍA: JORGE LLEDÓ Y ALFREDO GARCÍA.

COLABORADORES: TODOS LOS PACIENTES Y PROFESIONALES DEL SERVICIO DE NEUROREHABILITACIÓN.

¿Por qué surge ésta revista?

Desde la unidad de Neurorehabilitación hemos querido crear esta revista para acercar al mayor número de personas la información sobre el D.C.A.

Entre nosotros (pacientes, familiares, profesionales...) existe la sensación de que hay un gran desconocimiento del tema. Por ello, queremos explicarles en primera persona ¿qué es el Daño Cerebral Adquirido?

Detrás de estas siglas D.C.A., se esconde todo un mundo.

Daño Cerebral Adquirido, es una lesión producida por una causa externa (golpes, caídas, accidentes...) o internas (Ictus, hemorragias, anoxias...) a nuestro organismo.

A consecuencia de esta lesión quedan alteradas las capacidades físicas, psíquicas y/o conductuales de la persona. (ej. Problemas de memoria, impaciencia, obsesión, apatía...).

Es fundamental y necesario realizar una adecuada rehabilitación para recuperar la máxima autonomía en nuestro día a

día. Para ello a finales de 1998 nació esta unidad en el Hospital NISA Valencia al Mar.

Son muchos los profesionales que trabajan en esta unidad para cubrir totalmente nuestras necesidades, como las de nuestros familiares.

Se trabajan áreas como Terapia Cognitiva, Ocupacional, Logopedia, Fisioterapia, Neuropsicología, Trabajo Social, Médicos, etc.



TALLERES



ACTIVIDADES



EVENTOS

SUMARIO

SUMARIO

- EDITORIAL
- PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS
- SUMARIO
- HISTORIA DEL HOSPITAL
- ¿SABÍAS QUÉ?
- TALLERES
- ACTUALIDAD RHB EXTERIOR
- CULTURA: RECOMENDACIONES
- MI EXPERIENCIA
- INTERCAMBIO DE OPINIONES
- EVENTOS / FIESTAS
- LUGARES CON ENCANTO
- JUEGA Y ESTIMULA TU MENTE



HISTORIA DEL HOSPITAL



Historia del Hospital Nisa Valencia al Mar

Fue realizado en 1907 con proyecto del arquitecto Francisco Mora Berenguer.

Aprovechando un caserón existente, el cual condicionó la propuesta original. Mora plantea un edificio de planta en “U” que se abría al sur siguiendo los planteamientos higienistas de la época.

Fue habilitado por los frailes de la orden de “San Juan de Dios”. En sus inicios tuvo como competencia la asistencia a personas mayores y con pocos recursos.

Poco a poco, paso de tener el carácter de asilo a convertirse en centro de atención sanitaria

destinado principalmente a huérfanos y niños enfermos.

En esta última etapa se ha profesionalizado la asistencia pasando a ser un hospital.

Pasó a formar parte del grupo NISA, junto con los hospitales “9 de Octubre” y “Virgen del Consuelo”, aquí en Valencia.

A finales del año 1998, se inaugura el servicio de “Neurorehabilitación”, siendo el primer centro de estas características en la Comunidad Valenciana y uno de los primeros Hospitales en España en contar con hospitalización para pacientes con lesión cerebral adquirida.

DAÑO CEREBRAL



¿SABÍAS QUÉ?

EN ESTA SECCIÓN INTENTAREMOS DAR RESPUESTA A LAS PREGUNTAS QUE NOS PUEDEN SURGIR EN TORNO AL D.C.A., COMO TÉRMINOS MÁS UTILIZADOS.

EN ESTE PRIMER NÚMERO INTRODUCIREMOS QUE ES EL D.C.A ASÍ COMO SUS CAUSAS.

¿QUÉ ES EL D.C.A.?

ES UNA LESIÓN PRODUCIDA EN EL CEREBRO, DEBIDO A DIFERENTES CAUSAS, YA SEAN INTERNAS O EXTERNAS.

ICTUS: ES LO QUE COLOQUIALMENTE CONOCEMOS COMO UN INFARTO CEREBRAL. PUEDE ORIGINARSE DEBIDO A UN PROBLEMA DE LOS VASOS SANGUÍNEOS, YA SEA POR TAPONAMIENTO O DERRAME DE LOS MISMOS, LO CUAL PROVOCA UNA FALTA DE RIEGO SANGUÍNEO CEREBRAL.

TCE: ES CUANDO LA LESIÓN PRODUCIDA EN EL CEREBRO ES CONSECUENCIA DE UNA AFECTACIÓN EXTERNA (ACCIDENTE DE TRÁFICO, PRECIPITACIONES, ACCIDENTES LABORALES, CAÍDAS...). ESTE TIPO DE LESIÓN PUEDE ORIGINAR LESIONES SECUNDARIAS, RESULTADO DE COMPLICACIONES EN OTRAS ZONAS DEL CUERPO (BRAZO, PIERNA...).

ANOXIA: ES CUANDO EL DAÑO CEREBRAL SE DERIVA DE UNA FALTA DEL APOORTE DE OXÍGENO AL CEREBRO, YA SEA POR UN PARO CARDIACO O RESPIRATORIO, AUNQUE PUEDEN COEXISTIR AMBOS.

OTRAS CAUSAS: INFECCIONES, TUMORES, ETC ...

TALLERES



ESTOS SON ALGUNOS DE LOS TALLERES QUE SE REALIZAN EN REHABILITACIÓN, EL OBJETIVO ES TRABAJAR Y MEJORAR LA DESTREZA MANUAL, ASÍ COMO CAPACIDADES COGNITIVAS (ATENCIÓN, PLANIFICACIÓN, ORGANIZACIÓN...) Y A SU VEZ LA INTERACCIÓN ENTRE LOS PACIENTES, TRABAJO EN EQUIPO Y LA CREATIVIDAD.

TALLER: MANUALIDADES

CESTERÍA: CONSISTE EN HACER CESTAS ARTESANALES DE MIMBRE, SALVAMANTELES O PORTALÁPICES ENTRE OTROS.

TODAS ESTAS MANUFACTURAS ESTÁN HECHAS DEL MISMO MATERIAL.

MARROQUINERÍA: EN ESTE TALLER SE FABRICAN BOLSOS, BROCHES, COLLARES, PULSERAS, DE DIFERENTES MATERIALES ENTRE ELLOS PIEL Y FIELTRO.

EN ESTOS TALLERES SE MEJORA LA DESTREZA MANUAL, LAS CAPACIDADES COGNITIVAS Y LA COHESIÓN DE GRUPO.



TALLER: HUERTO

ES UNA EXPERIENCIA PRECIOSA, SOMOS UN GRUPO MUY BUENO DE GENTE TRABAJADORA, ES EL LUNES POR LA MAÑANA DE 10,30 A 11,30H, ¡PASA VOLANDO!.

VENIMOS PREPARADOS CON CHANDAL, ZAPATILLAS, GUANTES, PELO RECOGIDO...TENEMOS UN TROCITO DE TIERRA PEGADITO AL HOSPITAL, REGADO POR LA ACEQUIA DE VERA, SOBRE EL CUAL HEMOS HECHO 14 CABALLONES DE TIERRA QUE HAN PREPARADO LOS COMPAÑEROS, EN LOS QUE HEMOS PLANTADO LECHUGAS, CEBOLLAS, FRESAS, TOMATES, BERENJENAS ENTRE OTRAS COSAS. ADEMÁS DE TODO ELLO, TENEMOS UN TROZO DE TIERRA CUADRADO, QUE HEMOS LIMPIADO, PREPARADO Y ADORNADO CON PLANTAS DE DIFERENTE VARIEDAD ¡MUY BONITO!

EL SEÑOR GONZALO, GRACIAS A SUS AÑOS DE EXPERIENCIA Y DE DEDICACIÓN AL CAMPO, NOS INSTRUYE EN LAS MILENARIAS TÉCNICAS AGRÍCOLAS CORRESPONDIENTES, LAS CUALES HAN IDO PASANDO DE GENERACIÓN A GENERACIÓN EN L'HORTA NORD.

EL OBJETIVO DE ESTE TALLER ES ALCANZAR LA MÁXIMA AUTONOMÍA EN TODOS LOS NIVELES POSIBLES, POTENCIAR LA INTERACCIÓN SOCIAL, TANTO CON LAS PERSONAS (COMPAÑEROS, TERAPEUTAS...), COMO CON EL ENTORNO, EN UN AMBIENTE AL AIRE LIBRE, LO QUE RESULTA MOTIVADOR Y GRATIFICANTE.

PEPA TAMARIT



TALLER: COCINA

ES UN TALLER QUE CONSISTE EN LA ELABORACIÓN DE DIFERENTES RECETAS CULINARIAS.

EN PRIMER LUGAR SE PLANIFICA UN MENÚ, PRIMER Y SEGUNDO PLATOS Y POSTRE. UNA VEZ ELEGIDO SE PREPARA LA LISTA DE INGREDIENTES NECESARIOS PARA SU ELABORACIÓN Y POSTERIORMENTE SE SALE A REALIZAR LA COMPRA, CON TODO LO QUE IMPLICA: TRABAJAR ATENCIÓN, MANEJO DE DINERO, ORGANIZACIÓN, VALORAR CALIDAD-PRECIO DE LOS ALIMENTOS, MEMORIA, IMPROVISACIÓN EN CASO DE NO ENCONTRAR ALGÚN INGREDIENTE, ETC... UNA VEZ COMPLETADA LA COMPRA SE VUELVE AL HOSPITAL PARA ORGANIZAR CORRECTAMENTE TODOS LOS PRODUCTOS.

AL DÍA SIGUIENTE COMIENZA LA ELABORACIÓN DE LAS RECETAS. CADA UNO TIENE SU TAREA ASIGNADA (PELAR PATATAS, CEBOLLAS, PICAR AJITOS, RALLAR TOMATE, ENCARGARSE DEL FUEGO, ETC...). ASÍ CON EL TRABAJO DE TODOS CULMINAN EL MENÚ QUE LUEGO DEVORAN COMO SI NO HUBIERAN COMIDO EN LA VIDA.



MIS ANDANZAS POR LA COCINA DEL HOSPITAL

DESPUÉS DE SEIS MESES RECUPERÁNDOSE DEL ICTUS EN EL HOSPITAL, MARTA, DE TERAPIA OCUPACIONAL, ME PROPUSO PARTICIPAR EN EL TALLER DE COCINA PORQUE PENSÓ QUE ME VENDRÍA BIEN Y ME AYUDARÍA A MEJORAR, TEMO CUANDO VIENE A PROPONERME ALGO (SÉ QUE LO HACE POR MI BIEN).

SOMOS NUEVE COMPAÑEROS DE FATIGAS: SEGUNDO, LOLA, PEPA, ARTUR, JOSE, ANDRÉS, LEO, PACO Y YO.

SEGÚN MI MODO DE VER, EL TALLER ES UNA TERAPIA MUY REAL Y POSITIVA... YO LES PREGUNTÉ A MARTA Y A PURI DÓNDE ESTABA LA COCINA, ME CONTESTARON QUE DONDE ESTÁBAMOS, CUAL FUE MI SORPRESA, QUE HABIENDO PASADO MESES EN ESE CUARTO NO ME HABÍA DADO CUENTA QUE TAMBIÉN ESTABA LA MINI COCINA (MINI PERO GRANDE, PUES SALEN COSAS POSITIVAS Y LAS HACEMOS DE CORAZÓN). LAS CLASES DE COCINA SON MUY POSITIVAS Y APRENDEMOS UNOS DE OTROS, LOS PASOS DEL TALLER SON LOS SIGUIENTES:

1º PENSAMOS, 2º COMPRAMOS, 3º COCINAMOS Y 4º SE LO COMEN...

POCO A POCO EL TALLER SE VA MEJORANDO, AHORA TENEMOS NEVERA GRANDE, EN LA MINI NEVERA DE ANTES, ERA UN MILAGRO ENCONTRAR LO QUE BUSCÁBAMOS...

HUBO UN DÍA, EL DE LAS FAMOSAS CROQUETAS, QUE TUVIMOS ALGUNOS PROBLEMILLAS, NOS SALIERON MUY BLANDAS, CUANDO ME QUISE DAR CUENTA, YA HABÍAN MEZCLADO LA MASA CON EL PAN RAYADO Y AQUELLO ERA UN ENGRUDO "INCOMIBLE," A PESAR DEL FALLO, LA POBRE PEPA FREÍA Y FREÍA Y NO LE CUNDÍAAAAA...(ESO NOS PASA CASI SIEMPRE, YA QUE LA GENTE ESTA MUERTA DE HAMBRE Y CON ESOS "OLORCITOS" VIENEN VOLANDO); ASÍ QUE, LOS BUENOS DE FISIO SE LAS COMIERON Y QUEDARON ENCANTADOS, SON NUESTROS QUERIDOS "CONEJILLOS DE INDIAS".

ROSA GARRIGUES-TRENOR
UNA COCINILLAS CON ICTUS

PRIMERAS JORNADAS GASTRONÓMICAS

EN LAS NAVIDADES DEL 2010 SE ORGANIZARON LAS PRIMERAS JORNADAS GASTRONÓMICAS, DONDE SE ELABORARON UNA SERIE DE PLATOS FRÍOS, CALIENTES Y POSTRES. VISTO EL GRAN ÉXITO REPETIREMOS EL AÑO QUE VIENE. A CONTINUACIÓN OS PASAMOS 3 DE LAS RECETAS DE LOS DELICIOSOS PLATOS QUE SE HICIERON.

PLATOS FRÍOS:

CARPACCIO DE TERNERA LECHAL CON COLMENILLAS

INGREDIENTES:

150 GR DE CARPACCIO DE TERNERA LECHAL
100 GR DE COLMENILLAS (SETAS) DESHIDRATADAS
200 GR DE CREMA DE LECHE
ACEITE DE OLIVA VIRGEN
PIMIENTA NEGRA
SAL



ELABORACIÓN:

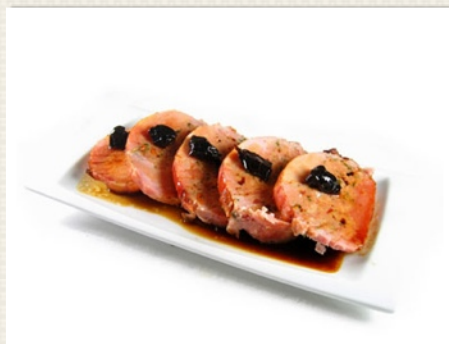
PRIMERO HIDRATAR LAS COLMENILLAS, UNA VEZ HIDRATADAS, SALPIMENTAR, MIENTRAS EN UNA SARTÉN CALENTAR UN POCO DE ACEITE Y SALTEAR LAS COLMENILLAS UNA VEZ SALTEADAS AÑADIR LA CREMA DE LECHE Y DEJAR COCER A FUEGO LENTO DURANTE 10 MINUTOS TRANSCURRIDO ESE TIEMPO DEJAR ENFRIAR, MIENTRAS SE ENFRÍA, EN UNA FUENTE APARTE COLOCAR EL CARPACCIO Y UNA VEZ SE ENFRÍE LA CREMA CUBRIR EL CARPACCIO CON LA CREMA.
RECETA CEDIDA POR **ESMERALDA VICENT**.

PLATOS CALIENTES:

SOLOMILLO DE CERDO IBÉRICO RELLENO.

INGREDIENTES:

1 SOLOMILLO DE CERDO IBÉRICO
BACON
QUESO CREMOSO
PASAS Y CIRUELAS
MANTEQUILLA
PIMIENTA
SAL
HILO



ELABORACIÓN:

ABRIR EL SOLOMILLO Y RELLENARLO CON EL BACON ,EL QUESO ,LAS PASAS Y LAS CIRUELAS . UNA VEZ HECHO ESTO ENROLLARLO Y ATARLO CON EL HILO, UNTARLO CON LA MANTEQUILLA Y SALPEBRAR , COLOCARLO EN UN RECIPIENTE Y AL HORNO A 200 GRADOS DURANTE 40 MINUTOS, A MITAD COCCIÓN AGREGAR EL RESTO DE LAS PASAS Y LAS CIRUELAS.
RECETA CEDIDA POR **LEO CATALÁ**.

POSTRES:

TRONCO DE NAVIDAD

INGREDIENTES:

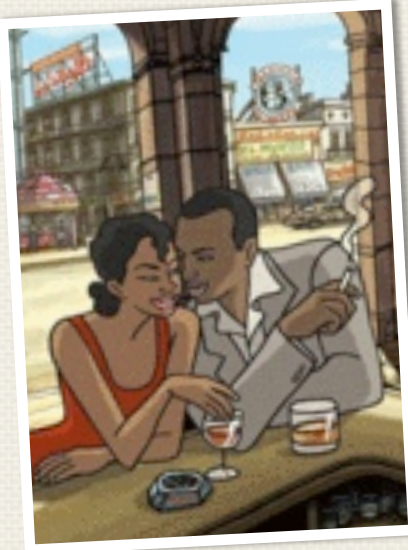
2 HUEVOS
120 GR DE AZÚCAR
120 GR DE HARINA
200 GR DE CHOCOLATE EN POLVO
250 GR DE AZÚCAR
1 LITRO DE NATA LIQUIDA
½ COPA DE RON
1 HOJA DE PAPEL DE ESTRAZA



ELABORACIÓN:

DESCLARAR LOS HUEVOS EN UN BOL BATIR LAS CLARAS HASTA MONTARLAS ,AÑADIR EL AZÚCAR Y SEGUIR MONTÁNDOLAS HASTA CONSEGUIR UN PUNTO DE NIEVE FUERTE AHORA AÑADIR LAS YEMAS Y CON CUIDADO MEZCLARLAS, AÑADIR LA HARINA Y MEZCLARLA UNA VEZ MEZCLADA .DEPOSITAR LA MASA SOBRE EL PAPEL DE ESTRAZA Y CON UN CUCHILLO JAMONERO EXTENDERLA UNIFORMEMENTE SOBRE EL PAPEL .COCER AL HORNO DURANTE 10 MINUTOS. MIENTRAS SE ENFRÍA EN UN BOL APARTE MONTAR LA NATA CON UNA BATIDORA CUANDO EMPIEZA A COGER CUERPO SE LE AÑADE EL AZÚCAR Y EL RON HASTA CONSEGUIR LA TEXTURA DESEADA . EXTENDER LA TRUFA SOBRE EL BIZCOCHO UNA VEZ ECHO ESTO ENROLLARLO, CON LA TRUFA SOBRANTE CUBRIR EL BRAZO Y CON UN TENEDOR HACER LAS HENDIDURAS COMO TRONCO.
RECETA CEDIDA POR **ARTUR CLEMENT**.

CULTURA



CINE: CHICO Y RITA

CHICO Y RITA: UNA MÁGICA HISTORIA DE AMOR. LA MÚSICA DE BEBO VALDÉS Y OTROS ARTISTAS, EL IMPECABLE TRAZO DE JAVIER MARISCAL Y EL PARTICULAR PUNTO DE VISTA DE FERNANDO TRUEBA SE COMBINAN EN "CHICO Y RITA".

AMBIENTADA EN LA BOHEMIA, LA HISTORIA DE "CHICO Y RITA" TRANSCURRE ENTRE LA MÚSICA Y UN AMOR QUE PARECE ENFRENTARSE A LAS ADVERSIDADES CON TODA LA FACILIDAD QUE APORTA LA MAGIA, SIN DEJAR DE LADO LOS DRAMAS QUE SIGUEN SIENDO PARTE DE LA VIDA Y QUE, CON LA PRESENCIA LATENTE DE UN CLÁSICO DE LA MÚSICA POPULAR COMO "BÉSAME MUCHO" NOS TRANSPORTA POR UN UNIVERSO MÁGICO.



LIBROS: DIOS VUELVE EN UNA HARLEY

POR JOAN BRADY

EDITORIAL: EDICIONES GRUPO ZETA, BIBLIOTECA DE BOLSILLO

EN ESTE LIBRO SE TRATA DE LA SUPERACIÓN PERSONAL DONDE SIEMPRE AL FINAL DEL TÚNEL LLEGA LA LUZ.

EN EL LIBRO SE CUENTA LA HISTORIA DE UNA ENFERMERA Y SUS CIRCUNSTANCIAS ALREDEDOR DEL HOSPITAL. "EL CAMINO HACIA LA FELICIDAD EMPIEZA Y ACABA EN NOSOTROS MISMOS Y SÓLO DESDE LA ACEPTACIÓN DE NUESTRO SER MAS ÍNTIMO SEREMOS CAPACES DE AMAR DE VERDAD"



LIBROS: LA ISLA DE LOS 5 FAROS

POR FERRÁN RAMON CORTES

EDITORIAL: BIBLIOTECA CRECIMIENTO PERSONAL

ES UN LIBRO QUE TRATA DE LA FORMA EFICAZ DE DESARROLLAR UN DISCURSO O SIMPLEMENTE EXPLICAR ALGO DE UNA FORMA EFICAZ EN 5 FASES, TOMANDO COMO INSPIRACIÓN LA ILUMINACIÓN DE LOS 5 FAROS DE LA ISLA DE MENORCA.

ESTE LIBRO SE RECOMIENDA A AQUELLAS PERSONAS QUE QUIERAN EXPRESAR O COMUNICAR ALGUNA IDEA DE FORMA EFICAZ.

VARIOS HOSPITAL NISA

PRIMER CONCURSO DE DOMINÓ

EL PRIMER CAMPEONATO ÍTERHOSPITAL DE DOMINÓ, SE CELEBRÓ CON LA PARTICIPACIÓN DE LOS SIGUIENTES CONCURSANTES:

AMPARO ALCARAZ

JULIAN FERNANDEZ

RAFAEL GARCÍA

CELIA GARCÍA DE LA YEDRA

JULIAN HERNANDEZ

CARLOS HERRERO

MAREK LIS

NIEVE MARTÍNEZ

M^a ÁNGELES MENGUAL

PEPO MIRALLES

RAFAEL PLANELLS

CARMEN PONS

MANUEL ROS

RUBÉN SANCHO

JUAN SANMARTÍN

PASCUAL TELLOLS



TRAS UNA DURA Y LARGA COMPETICIÓN, SE ALZÓ CON LA VICTORIA DE ESTE **PEPO MIRALLES**.



PRÓXIMAS ACTIVIDADES

EL HOSPITAL NISA VALENCIA AL MAR A TRAVÉS DE LA ASOCIACIÓN "ACAVAL" HA EMPEZADO A APLICAR UNA NUEVA TERAPIA, LA EQUINOTERAPIA O HIPOTERAPIA QUE ES CONSEGUIR QUE LOS PACIENTES OBTENGAN BENEFICIOS EN DIFERENTES ÁREAS, POR EJEMPLO:

- MEJORAR LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA EN SÍ MISMO.
- MEJORAR LA MEMORIA Y LA CAPACIDAD DE PRESTAR ATENCIÓN.
- AUMENTAR EL VOCABULARIO Y MEJORAR LA COMUNICACIÓN VERBAL.
- FORTALECER LA MUSCULATURA, MEJORAR EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN.
- APRENDEN A CUIDAR DEL CABALLO, DENTRO DE SUS POSIBILIDADES.
- SE RELACIONAN CON PERSONAS DIFERENTES DE LAS DE SU ENTORNO HABITUAL, CREANDO RELACIONES DE AMISTAD CON SUS COMPAÑEROS Y DESARROLLANDO EL AMOR Y RESPETO HACIA EL ANIMAL.



MI EXPERIENCIA: POR PEPA TAMARIT

EDAD: 57

DIAGNÓSTICO: HEMORRAGIA INTRAPARENQUIMATOSA EN GANGLIOS BASALES

FECHA DEL ACCIDENTE: 28/8/2009

Voy a intentar explicar mis recuerdos de la enfermedad, ahora soy consciente de lo sucedido y de las consecuencias. Sucedió en agosto del año 2009, fue un derrame cerebral. De los días anteriores lo que recuerdo yo es que estaba muy nerviosa, agotada, era mi mes de vacaciones, fue a finales de agosto, pero notaba que las pilas se agotaban.

El primer recuerdo que tengo es en el hospital a finales de Septiembre. Recuerdo que el brazo izquierdo y la pierna izquierda las notaba raras, y empecé a hacer ejercicios, parecía que no había dormido bien, estuve, no tengo claro cuanto tiempo haciéndolos, hasta que noté que podía moverlos bien. Recuerdo a mi hija M^a José que estaba conmigo, recuerdo a la Doctora, le dije que teníamos que irnos, que teníamos cosas que hacer y ella, recuerdo su cara, me miraba extraña, pero me dio el alta ese día.

Luego los recuerdos son a trozos, no tienen un final, recuerdo el sillón del comedor yo sentada Mi hermana, ha sido la persona que me ha cuidado, pobrecita, yo una bronca detrás de otra, venía con mi madre todos los días a por mi al hospital. Empecé en enero las clases en el centro, rehabilitación, lo recuerdo a trozos, yo estaba muy dispuesta, atendía, la profesora Isabel me ayudó mucho y sigue ayudándome.

Ahora estoy en un momento que soy consciente de lo que me ha sucedido, de toda la ayuda que he recibido, de la suerte que he tenido por tener a todas las personas que quiero, y la paciencia que

tienen conmigo, se donde están mis fallos, mis limitaciones, me noto tan rara, soy mucho más tímida, no estoy segura de mi misma, ¡que distinto es todo!.

Hay que vivir de otra manera, voy al gimnasio a clase de pilates, tengo agujetas, voy de 18 a 19, tres tardes a la semana, hay ejercicios que no los termino, pero voy mucho mejor. Mueves todos los músculos del cuerpo, pero necesito andar todos los días.

La ayuda que noto que me viene muy bien es las clases todos los días de 9'30 a 11'30, 1 hora con Isabel y la 2^a hora en ocupacional que haces manualidades, pasan volando las dos horas, el día que no tenga que venir a clase lo notaré mucho, pues es una obligación todos los días y trabajas lo que te dan y te sientes mejor.

Mi marido el mes de octubre, se ha prejubilado y está en casa, es muy importante, estamos los dos, el es mucho más tranquilo que yo y me da más paz, vienen mis nietos los dos a comer a casa todos los días.

La vida ha cambiado (mi vida) y tengo que aprender a vivir de otra manera. Tengo ratos muy raros, me refiero a que estoy fuera de lugar, no puedo centrarme y me libero andando, me escapo y ando, ando, ando... y cuando vuelvo estoy mucho mejor.

¡TENGO QUE VIVIR CON MI PROBLEMA!

MI EXPERIENCIA: POR SEGUNDO CALVO

EDAD: 36

DIAGNÓSTICO: HEMORRAGIA INTRAPARENQUIMATOSA OCCIPITAL IZQUIERDO.

FECHA DEL ACCIDENTE: 19/11/2009



La vida es así, cuando menos te lo esperas, giras la esquina y te encuentras con que alguien se ha dejado una plancha de hierro mal colocada, recuerdo que los primeros días de recobrar la conciencia y empecé a tomar conciencia de lo que me había pasado y cual era mi situación actual, me echaba a llorar, tenía la sensación de haber tenido mucha suerte, mi relación para con las personas que han estado a mi alrededor ha cambiado, el nivel de percepción de las cosas me ha cambiado, lo que antes me asfixiaba ahora ni me inmuta, es decir la apreciación del valor de las cosas ya no es lo mismo, una mirada, una discusión, un mal gesto, una palabra más alta que otra de otra persona ahora es diferente, la relación con mis hermanas e incluso con mis padres, ahora no me cuesta dar un abrazo o el simple hecho de decirle a mis hermanas o padres o mujer "TE QUIERO".

La verdad es que he aprendido a buscar otro sentido a la vida. Ahora no tengo trabajo, me han incapacitado para trabajar, es otra de las cosas que yo nunca me imaginaría que pudiera llegar a pasarme eso, yo que he estado toda mi vida trabajando desde los 14 años y en la vida había estado de baja por enfermedad, para mí esto me ha venido de nuevo, me he tenido que superar a mi mismo, me ha repercutido en mi estado de ánimo, en mi apatía, en mi sensación de vacío, el preguntarte ¿para qué estoy aquí? ¿cuál es mi función, para que valgo, que puedo hacer aquí? ¿de qué voy a subsistir, de donde va a vivir mi familia?. Tengo mujer y dos hijas de 6 y 2 años, cuando me pasó el derrame cerebral la pequeña tenía 8 meses, veía a mis hijas desde la cama del hospital y de solo mirarlas me entraban ganas de llorar, me recorría una sensación de que se me estaba escapando el tiempo como si fuera a contra-reloj,

tenía ansia de cogerlas, de estrujarlas, de recuperar ese tiempo banal que nos pasa durante la vida y que no le damos importancia e incluso queremos que pase rápido.

Cuando vuelvo la vista atrás recapacito y veo la situación anterior de mi vida con la actual, contrasto los pros y los contras, y obtengo casi siempre lecturas positivas, la principal "ESTOY VIVO", me puedo desenvolver por mi solo, puedo ver a pesar de mi deficiencia visual, puedo levantarme cada mañana, mirar por la ventana e inspirar hondo y decir estoy aquí.

Cuando llegué aquí al hospital como a muchos otros, no sabía ni la función que se hacía aquí, ni con los enfermos, la palabra "daño cerebral" era tabú para mí, y con el paso del tiempo me he dado cuenta que de forma general la gente no sabe ni de la misa la mitad en que consiste esta enfermedad, que te afecta, como evoluciona, en que medida te afecta a "nivel cognitivo", aquí viene la parte en que se quedan con cara de poker, todo el mundo a la gran mayoría no tienen ni idea de a lo que te refieres. Ahora, al día de hoy después de 15 meses, puedo decir que ya estoy muy familiarizado y que medianamente ya puedo llegar a entender los conceptos que ponen en los informes médicos propios, gracias a que durante las horas de rehabilitación se nos instruye a conocer nuevos conceptos. Estoy seguro que de no haber venido aquí ese aletargamiento, que tenía cuando vine aquí seguiría.

Si me preguntaran que es lo mejor que me ha pasado después del "ICTUS" diría que el hacer la rehabilitación.

INTERCAMBIO

Patri (Fisio): ¿Cómo te enteraste de la existencia de este hospital?

Carmen (Paciente): Por la tele, el día de Daño Cerebral Adquirido.

Y tu Patri, ¿por qué te decidiste por el Daño Cerebral Adquirido y en concreto por este hospital?

Patri (Fisio): Porque es un mundo en el que siempre nos queda mucho por aprender y en el que tenemos mucho que hacer y trabajar. En este hospital me interesé porque quería un centro en el que se tratara a los pacientes en todos sus aspectos con un equipo multidisciplinar.

Carmen ¿Vienes con ganas a rehabilitación?

Carmen (Paciente): No porque soy muy perezosa conmigo misma.

¿Te sientes gratificada con este tipo de profesión?

Patri (Fisio): Sí, mucho. Como he dicho tenemos muchas cosas que podemos hacer en el proceso de rehabilitación.

¿Se te hace largo el proceso?

Carmen (Paciente): Sí, se me hace largo, pero a pesar de mi pereza se que es como debe de ser.

¿La parte emocional de estos pacientes lo sobrellevas bien o te llevas a casa?

Patri (Fisio): Siempre hay una parte que te llevas a casa. Pero desde que empecé a trabajar he visto que te llevas muchas más cosas buenas que difíciles.

¿La rehabilitación para ti es un proceso doloroso?

Carmen (Paciente): La verdad es que sí, también lo es, porque son muchos miembros los que estaban sin actividad.



DE OPINIONES

¿Consideras que es importante en este tipo de patologías el trabajo en equipo?

Patri (Fisio): Súper importante, imprescindible.

En tu trato con los profesionales, te sientes comprendida?

Carmen (Paciente): Sí, muchísimo.

La información que se les facilita a los familiares ¿la consideras relevante para tu relación con el paciente?

Patri (Fisio): Los familiares son parte imprescindible del equipo. Sin los familiares es mucho más difícil el proceso de rehabilitación.

¿Tu familia acepta bien los horarios así como los cambios producidos en tu persona?

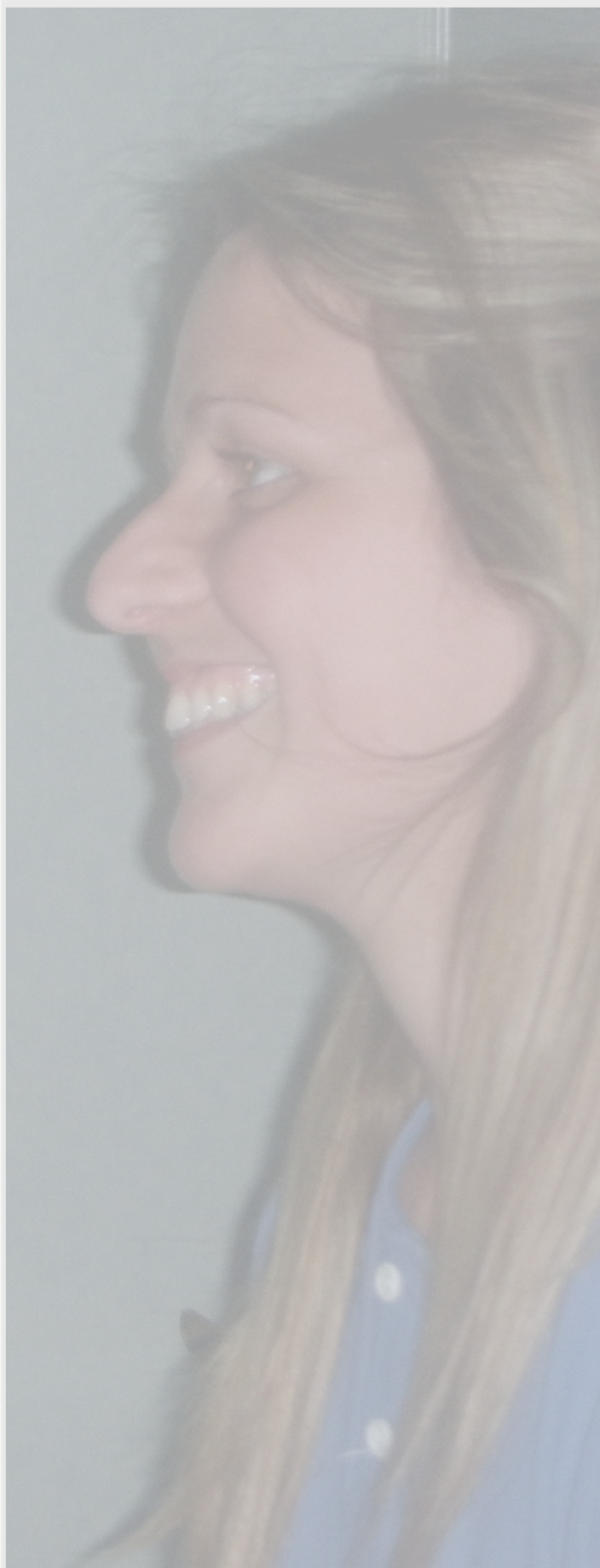
Carmen (paciente): Sí, yo vivo sola y comparto poco de mi patología con ellos, pero mis hijos sí que vienen a todas las reuniones y están encantados.

¿El hospital mantiene su puesta al día en tecnología, aparatos...?

Patri (Fisio): Por supuesto, intentamos mantenernos al día tanto en el material como en potenciar una formación continua desde todas las áreas. Como he dicho siempre tenemos mucho por aprender, nuevas técnicas, y sobre todo ahora con las nuevas tecnologías.

Por último Carmen ¿Has aceptado ya el accidente que te ha llevado a esta situación?

Carmen (Paciente): La verdad, me está costando mucho, porque desarrollaba una actividad que me gustaba mucho y la deje sin más de un día para otro, a la fuerza.



EVENTOS



ESTOS SON ALGUNOS DE LOS EVENTOS QUE CELEBRAMOS A LO LARGO DEL AÑO Y A DECIR VERDAD, LO CELEBRAMOS "TODO", NO NOS DEJAMOS NI UNO.

QUE LUEGO NO SE DIGA QUE NO TENEMOS GANAS DE VIVIR Y SI PUEDE SER, VIVIRLA CON TODA NUESTRA PASIÓN.



EVENTO: LA NAVIDAD

EN LA ÉPOCA NAVIDEÑA NUESTRA UNIDAD SE VISTE DE GALA. INICIAMOS LOS PREPARATIVOS, EN LAS DIFERENTES AULAS, PARA LLEVAR A CABO TODOS LOS EVENTOS QUE REALIZAMOS DURANTE ESTAS FECHAS.

ESTE AÑO DIMOS COMIENZO CON UNA FANTÁSTICA ACTUACIÓN DEL "GRAN MAGO", Y ESTO NOS HIZO RETORNAR A NUESTRA INFANCIA.

CONTINUAMOS CON LAS PRIMERAS JORNADAS GASTRONÓMICAS, QUE NOS DEJARON UN BUEN SABOR DE BOCA, ELABORANDO UNOS DELICIOSOS PLATOS PARA LA OCASIÓN. SEÑAL DE SU ÉXITO ES QUE YA SE ESTÁN PREPARANDO LAS SEGUNDAS JORNADAS GASTRONÓMICAS.

PARA CULMINAR EN ESTAS FIESTAS SE ORGANIZARON DIFERENTES ACTIVIDADES.

DISFRUTAMOS DE 2 ACTUACIONES, EN PRIMER LUGAR SE NARRÓ UN CUENTO NAVIDEÑO, ACOMPAÑADO POR EFECTOS SONOROS. DESPUÉS UNA REPRESENTACIÓN DE GUIÑOLS, A CARGO DE LA COMPAÑÍA "VALENCIA AL MAR".

ACTO SEGUIDO SE REALIZARON UNAS CARRERAS DE CUCHARAS CON HUEVOS LO QUE HIZO ARRANCAR SONRISAS TANTO DE PARTICIPANTES COMO DE PÚBLICO, HUBIERON PARTICIPANTES DE DIFERENTE ÍNDOLE (HEMIPLÉJICOS, PACIENTES CON TRÍPODES , SILLAS DE RUEDAS...)



EVENTO: CARNAVAL

LLEGA EL MES DE FEBRERO , CON ÉL LOS CARNAVALES Y NOSOTROS, COMO NO, NO NOS PERDEMOS NI UNA. PARA ELLO ESTE AÑO HEMOS REALIZADO UN TALLER DE MÁSCARAS.

NOS TUMBÁBAMOS EN UNA MESA CON GORRO DE QUIRÓFANO Y NOS EMBADURNABAN LA CARA CON CREMA, NOS TAPABAN LOS OJOS Y LA BOCA CON ALGODÓN Y... EMPEZABA LA AVENTURA.

UNA COMPAÑERA MOJABA LAS GASAS, QUE SE UTILIZABAN PARA HACER LAS ESCAYOLAS, EN AGUA Y NOS LAS COLOCABA EN EL ROSTRO PARA DARLES FORMA, APRETANDO PARA QUE SE MARCARA LA FISONOMÍA DE LA CARA. LA SENSACIÓN ERA UN POCO CLAUSTROFÓBICA. SE OFRECIERON COMO VOLUNTARIOS TANTO COMPAÑEROS COMO PERSONAL DE PRÁCTICAS.

UNA VEZ CUBIERTO TODO EL ROSTRO ESPERÁBAMOS UNOS MINUTOS HASTA QUE LAS GASAS SE ENDURECIERAN Y COGIERAN LA FORMA CORRECTA PARA PODER RETIRARLAS CONVERTIDAS EN MÁSCARA. FINALMENTE ESPERÁBAMOS QUE SECARA PARA DECORARLA AL GUSTO DE CADA UNO.



EVENTO: FALLAS

¡VISCA VALENCIA!

COMO VIENE SIENDO HABITUAL EN ESTAS FECHAS, EL HOSPITAL ARRANCA CON UNA GRAN EXPLOSIÓN DE ALEGRÍA Y DIVERSAS ACTIVIDADES.

SE COMIENZA PREPARANDO UN DISEÑO DE LO QUE SERÁ NUESTRA FALLA, PARA ELLO UNA VEZ PREPARADO NOS PONEMOS MANOS A LA OBRA.

AUNQUE PARECE QUE TENEMOS EL SÍNDROME DE "DIÓGENES", LO QUE EN REALIDAD REALIZAMOS ES UNA LABOR DE RECICLAJE, RECOGIENDO MATERIAL DIVERSO (CARTÓN, PAPEL, MADERAS...) QUE NOS FACILITAN COMPAÑEROS DE OTROS SERVICIOS (FARMACIA, LIMPIEZA, PLANTA...)

SELECCIONADO EL MATERIAL, PASAMOS A LA REALIZACIÓN Y CONSTRUCCIÓN DE LA FALLA, PARA ELLO SE ORGANIZAN TALLERES DEDICADOS A SU CREACIÓN.

PARALELAMENTE A LA REALIZACIÓN DE LA FALLA, VAMOS PLANIFICANDO LOS ACTOS QUE TENDRÁN LUGAR A LO LARGO DE LA SEMANA FALLERA..



PARA QUE LA INFORMACIÓN LLEGARA A TODO EL PERSONAL, SE ELABORÓ UN PROGRAMA DE FESTEJOS QUE SE LES HIZO LLEGAR.

LA FIESTA DIO COMIENZO EL DÍA 17 DE MARZO DEL 2011 CON UNA PAELLA GIGANTE REALIZADA POR EL MAESTRO ARROCERO "ANGEL OLIVA", PACIENTE DE NUESTRO HOSPITAL. EL EVENTO SE ACOMPAÑÓ CON UNA MAGNÍFICA MASCLETÁ.

EL DÍA 18, MADRUGAMOS PARA EMPEZAR LA PLANTÁ DE LA FALLA, CUYO LEMA FUE "UNA FALLA DE CINE". POSTERIORMENTE SE ELIGIÓ A LA FALLERA MAYOR Y AL PRESIDENTE; "ROSA GARRIGUES" Y "VICTOR VIDAURRE". PARA LA OCASIÓN CONTAMOS CON "MARISA ESCANDELL", FALLERA MAYOR DE UNA FALLA DE VALENCIA, QUE FUE OBSEQUIADA POR UN DETALLE REALIZADO CON MUCHO CARIÑO POR EL TALLER DE MANUALIDADES.

ACTO SEGUIDO Y AMENIZADO POR LA BANDA DE MÚSICA DE LA "SOCIEDAD ATENEO MUSICAL DEL PUERTO", INICIAMOS LA OFRENDA DE FLORES A NUESTRA "CHEPERUDETA".

CON TANTO EVENTO, PARA COGER FUERZAS SE DELEITÓ A LOS PRESENTES CON UNA CHOCOLATÁ Y BUÑUELOS REALIZADOS POR "PILAR CIURANA". Y COMO NO, LA BANDA SE ARRANCÓ CON "PAQUITO CHOCOLATERO" ANIMANDO A LOS PRESENTES A MOVER EL ESQUELETO.



EVENTO: VOLTA A PEU

LA PRIMERA VOLTA PEU QUE PARTICIPAMOS FUE UN ACTO PROMOVIDO POR DANI FENOLL Y JESUS TAMARIT.

FUE UN ACONTECIMIENTO EN EL QUE LA GENTE Y FAMILIARES CON MUCHA COMPLICIDAD. DESTACÓ SU EMOTIVIDAD DONDE LA GENTE SE IMPLICÓ MUCHO. ERAMOS UNA MAREA AZUL DONDE LAS CAMISETAS LLAMARON MUCHO LA ATENCIÓN POR SU COLORIDO Y DISEÑO. HUBO GENTE QUE ME PREGUNTÓ SU ORIGINALIDAD.

LA LLEGADA A META FUE MUY BONITA, HUBO UN COMPAÑERO QUE IBA EN SILLA DE RUEDAS Y AL ENTRAR LA DEJO APARTADA Y ENTRÓ A PIE.

LA LLEGADA DEL COMPAÑERO DANI FENOLL Y JESUS TAMARIT FUE SEGUIDA POR LA TELEVISIÓN Y TAMBIÉN FUE MUY EMOTIVA.

AL ACABAR LA CARRERA SE PROCEDIÓ A LA ENTREGA DE PREMIOS. EL AMBIENTE FUE ESTUPENDO, AMIGOS, FAMILIARES Y COMPAÑEROS ESTUVIERON ALLÍ APOYANDONOS.

ESE DÍA FUE MUY IMPORTANTE PARA MI, ME DI CUENTA QUE EN ESTA VIDA NO HAY QUE PERDER LA ILUSIÓN Y QUE CON MUCHO ESFUERZO SE VAN CONSIGUIENDO METAS. HAY QUE PELEAR Y LEVANTAR EL ÁNIMO NO QUEDARNOS PENSANDO POR QUÉ ME HA PASADO A MÍ Y QUEDARTE VIENDO PASAR EL TIEMPO.

TENEMOS UN NUEVO TRABAJO: IR AL HOSPITAL Y DEJAR QUE NOS AYUDEN HACIENDO LAS TAREAS QUE NOS DICEN. HAY DÍAS MALOS, PERO HAY QUE INTENTAR QUE SEAN LOS MENOS Y QUE POCO A POCO LEVANTEMOS EL ÁNIMO.

LEONOR CATALÁ



LUGARES CON ENCANTO

LA CANAL DE NAVARRÉS:

Municipio situado en la parte oriental del Caroig, da nombre a la Canal de Navarrés, que está compuesta por las poblaciones de Anna, Bicorp, Bolbaite, Chella, Enguera, Millares, Navarrés y Quesa, una de las comarcas centrales de la Comunidad Valenciana. Este emplazamiento nos sitúa en la entrada de la zona montañosa e interior de la provincia de Valencia.

La visita a la Canal de Navarrés y sus pueblos, habitada desde tiempos remotos, y que guarda en las numerosas cuevas y abrigos, como la Cueva de la Araña y los abrigos de Río Grande, magníficas muestras del Arte Rupestre Levantino, nos lleva a adentrarnos en unos de los últimos enclaves donde la naturaleza habita en todas sus formas. El agua como fuente de vida, los bosques, la fauna y la flora son los principales componentes que se entremezclan con los pequeños pueblos que van surgiendo

EL AGUA COMO FUENTE DE VIDA, LOS BOSQUES, LA FAUNA Y LA FLORA SON SUS PRINCIPALES COMPONENTES

dentro del valle que forma La Canal de Navarrés: una serie de pueblos extendidos entre Millares y Enguera de norte a sur (colgando espectacularmente sobre el cañón del río Júcar, que conserva un rico patrimonio).

En todos los municipios de la Canal de Navarrés encontrará una gastronomía rica, donde los ingredientes son los propios productos de la zona. Así, podrá degustar platos tan variados y completos como: el gazpacho, el "mojete bullido", tortas diversas, los diferentes arroces aromatizados con hierbas de la Sierra, los embutidos y las carnes, son las principales recomendaciones.

Asimismo, cabe destacar la rica y variada repostería; pasteles de boniato, torticas, bizcochás, hogasas, rolletes de anís, así como la tradicional mona de pascua,...

La artesanía del esparto es común en la mayoría de los municipios de esta comarca del interior. Igualmente son muy apreciados los quesos frescos artesanales de Bolbaite y el embutido artesanal, la forja y la madera de Enguera, aunque, sin duda alguna, el producto artesanal más apreciado en la comarca es el excelente aceite de oliva.

A VISTA DE PÁJARO



SALTO DE AGUA



CASTILLO DE BOLBAITE



CUEVA DE LA ARAÑA



PALACIO NAZARÍ EN ANNA



PRODUCTOS TÍPICOS



JUEGA Y ESTIMULA TU MENTE

1. DESORDENA ESTAS PALABRAS Y DESCUBRIRAS 10 HORTALIZAS Y VERDURAS.

1. QUE CABRIOLA
2. FUMAR BASE
3. CIEN PASA
4. RAPE GRASO
5. MINAR NADA
6. POR ELLO
7. BELLACO
8. LICUARE
9. LOMO CON TE
10. GACELA

2.1 ORDENA ALFABÉTICAMENTE LAS SIGUIENTES PALABRAS.

- | | |
|-------------------|--------------|
| TANZANIA | SUDÁFRICA |
| MARRUECOS | ZIMBABWE |
| GUINEA ECUATORIAL | KENIA |
| EGIPTO | SENEGAL |
| CAMERÚN | ZAMBIA |
| RUANDA | SOMALIA |
| MALÍ | NAMIBIA |
| NAIROBI | LIBIA |
| CABO VERDE | GAMBIA |
| SUDÁN | CHAD |
| NIGERIA | BOSTWANA |
| MALAWI | BENIN |
| COSTA DE MARFIL | COMORES |
| BURUNDI | GABÓN |
| ARGELIA | LIBERIA |
| CONGO | MOZAMBIQUE |
| GHANA | SIERRA LEONA |
| MADAGASCAR | UGANDA |
| NIGER | MAURITANIA |
| TÚNEZ | |

2.2 SUSTITUYE CADA LETRA POR SU VALOR NUMÉRICO EN LAS PALABRAS DEL EJERCICIO ANTERIOR Y SÚMALOS.

A: 3 D: 7 G: 2 J: 4 M: 3 P: 6 S: 6 V: 2 Y: 2

B: 5 E: 9 H: 1 K: 8 N: 7 Q: 9 T: 5 W: 4 Z: 10

3. SOLUCIONAR EL CUADRO.

EN EL Nº 13 DE LA C/ CISNE NEGRO SE HA COMETIDO UN CRIMEN, LOS SOSPECHOSOS SON LOS VECINOS DE LAS CASAS, TENIENDO EN CUENTA LAS PISTAS QUE OS DAMOS, AVERIGUAR QUIEN FUE EL ASESINO.

NOMBRE	EDAD	ESTADO CIVIL	PROFESION
	40		
	42		
	46		
	50		

1. JUAN SE LLEVA 2 AÑOS CON EL MÉDICO Y PIENSO QUE ÉSTE ES EL ASESINO.
2. MARC ES 4 AÑOS MÁS JOVEN QUE EL ASESINO.
3. IÑAKI QUE NO ESTA SOLTERO, SE LLEVA 8 AÑOS CON EL DIVORCIADO Y DESCONFÍA DE ÉL.
4. EL CRISTALERO ES 4 AÑOS MAYOR QUE EL VIUDO.
5. EL ABOGADO ES MAYOR QUE EL SOLTERO. AMBOS SON INOCENTES.
6. ¿ES NACHO EL TENDERO
7. ¿ESTÁ CASADO EL ASESINO?



HOSPITAL NISA

Valencia al Mar



HOSPITAL NISA
Sevilla Aljarafe



Fundación
HOSPITALES NISA