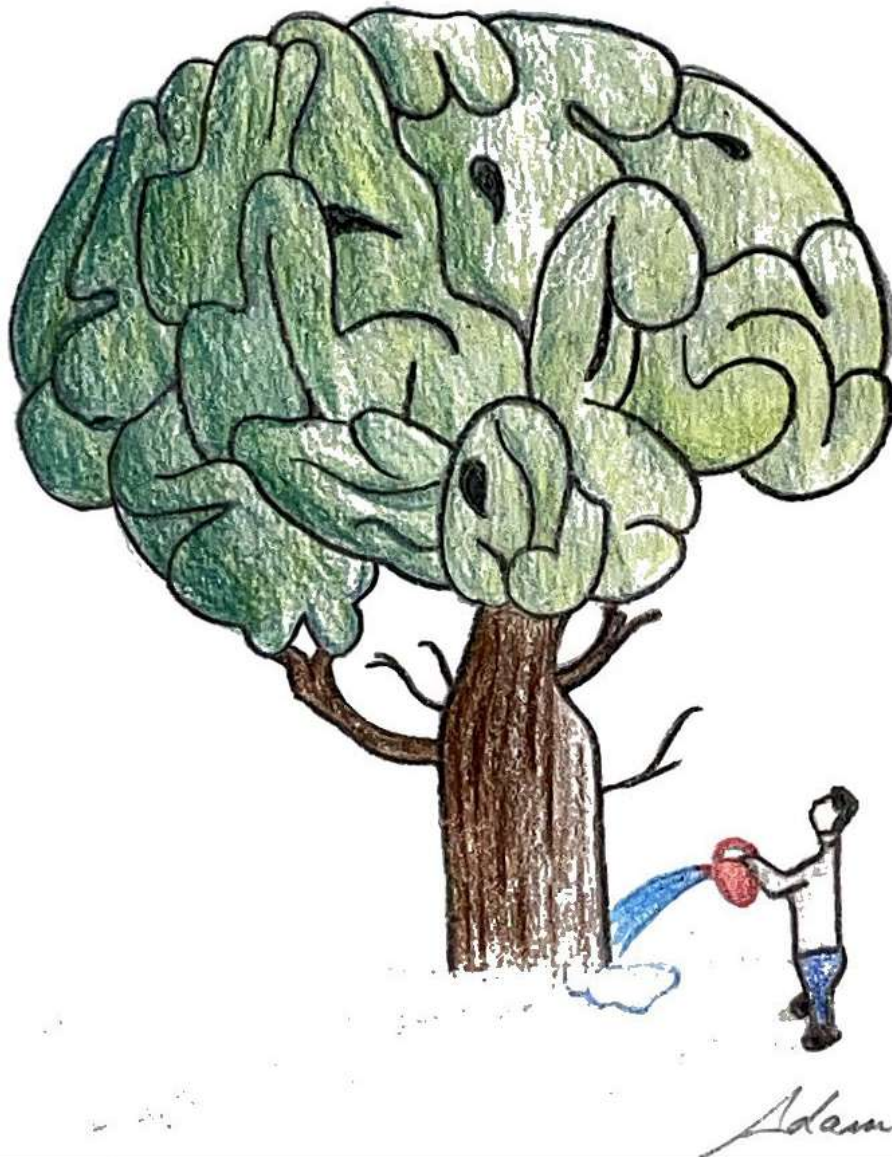


P O Q U E T

A P O Q U E T

11° EDICIÓN



EQUIPO EDITORIAL

**PARTICIPANTES DE LA 11ª EDICIÓN DE “POQUET A
POQUET”:**

**ADAM DÍAZ, NICO CAMBRA, M^A AMPARO DOLZ,
MARC MATEU, AURORA MORENO, GERMÁN GARCÍA,
MARTA JUAN, TONI GONZÁLEZ, JESÚS LÓPEZ, FRAN
CAMACHO, PACO GARCÍA, DANI MENA, ROSA UBACH,
JOSE VTE MOLINS, PASCUAL GIMENO, ALICIA TELLO,
JORGE CASTELLÓ, PATRI MONTES, MARÍA ROMERO,
PURI MARTÍ, AMPARO BALDOVÍ, M^A CARMEN
CABALLERO, PAULA LÓPEZ Y ANA MONTERO**

**COORDINACIÓN, MAQUETACIÓN Y DISEÑO:
ANTONIO SÁNCHEZ, LUCÍA TORRES Y MARTA SERVER**

**COLABORADORES:
TODOS LOS PACIENTES, FAMILIARES Y
PROFESIONALES DE IRENEA, INSTITUTO DE
REHABILITACIÓN NEUROLÓGICA DE VITHAS VALENCIA
CONSUELO.**

SUMARIO



Equipo editorial.....	2
Sumario.....	3
IRENEA.....	4
La rehabilitación en la UCI.....	6
ARMREST.....	8
¿Cuál es la importancia de los juegos de mesa para nuestras neuronas?.....	10
Taller de alimentación.....	11
Actividades Básicas de la Vida Diaria.....	12
El proyecto Recover.....	14
¿Es otra persona?	16
Experiencias personales.....	18
Recomendaciones cinematográficas.....	26
Cara a cara con Paula.....	28
Eventos y fotos.....	30
¿Qué son las encefalitis?.....	32
Reflexiones para los supervivientes de Ictus.....	34
A mis ángeles de IRENEA.....	35
Carta de agradecimiento.....	36
Juega y estimula tu mente.....	38



instituto de
rehabilitación
neurológica

irenea

Hace 25 años, un grupo de profesionales de neurorrehabilitación que conoces de cerca, comenzaron un proyecto de rehabilitación neurológica centrado en dos pilares: implementar un plan de tratamiento adaptado a cada caso clínico y realizar todo el proceso con gran delicadeza y cariño, tanto con el paciente como con sus cuidadores principales, sus familiares.

Al igual que la neurorrehabilitación se ha ido consolidando dentro de nuestro país, tras estas dos décadas, este proyecto de rehabilitación neurológica ha ido creciendo y convirtiéndose en un referente nacional e internacional, en primer lugar gracias a los casi 200 expertos, que conformamos el equipo, y a su comité directivo, miembros de reconocidas sociedades científicas y asesores para diferentes instituciones gubernamentales sobre el tratamiento del daño cerebral grave.

25 años en los que hemos vivido diferentes hitos de renovación y mejora continua y en los que hemos conseguido ampliar el número de

nuestros centros, la cantidad de patologías atendidas, las investigaciones y desarrollos tecnológicos centrados en el paciente neurológico y, todo ello, de una manera exponencial que nos obliga a dar el salto y pasar de ser una red de centros de neurorrehabilitación y hospitales, de ser un servicio de neurorrehabilitación, a convertirnos en un instituto de rehabilitación neurológica, sin perder jamás de vista nuestra esencia, que no es otra que trabajar el plan de tratamiento de forma personalizada y hacerlo con Amor, en mayúsculas.

Ahora, fruto de esta amplia trayectoria profesional, de la que tú eres una pieza esencial, surge el nuevo nombre de nuestra empresa y nuestra nueva marca que refleja todo lo que hemos logrado gracias a nuestra metodología de trabajo y a nuestra forma de realizarlo, sin olvidar jamás la importancia de la humanización asistencial, que no es otra cosa que trabajar con Amor con el paciente, con sus familiares y con tus compañeros.

Así nace

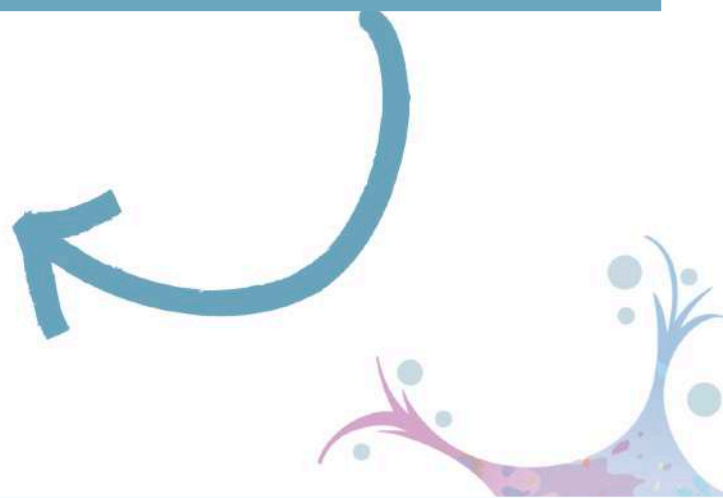
IRENEA

IRENE - INSTITUTO DE REHABILITACIÓN NEUROLÓGICA

+

A - AMOR A NUESTRO TRABAJO, A NUESTRA METODOLOGÍA Y A NUESTROS VALORES; AMOR A LAS FAMILIAS QUE NECESITAN NUESTRA ATENCIÓN Y REHABILITACIÓN Y AMOR HACIA NUESTROS COMPAÑEROS

Éste es el inicio de una nueva fase, resultado del gran esfuerzo y experiencia profesional de todos los que formamos IRENEA.





LA REHABILITACIÓN EN LA UCI

LA ESTIMULACIÓN BASAL

Los pacientes que han sufrido un daño neurológico precisan de una primera atención en UCI. Desde IRENEA, sabemos que cuanto más temprano sea la intervención de los profesionales la evolución del paciente se verá beneficiada, aunque generalmente nuestro primer contacto es cuando se estabiliza y está en planta.

La rehabilitación no sólo requiere un equipo multidisciplinar y de que se haga un buen diagnóstico sino que se pueda identificar posibles complicaciones e implementar un plan de manejo para favorecer el inicio del proceso rehabilitador. Además, hacemos partícipes también a la familia ya que es uno de los ejes principales en todo el proceso.

La población que precisa de rehabilitación neurológica en las unidades de UCI suelen ser ACV, TCE y otras enfermedades neurológicas degenerativas o infecciosas. En un primer momento valoramos en qué estado de conciencia se encuentra. Distinguimos tres:

Coma

Estado de ausencia completa de respuesta, en el cual los ojos permanecen continuamente cerrados. Únicamente se observa actividad refleja ante estímulos nociceptivos.

Síndrome de Vigilia sin Respuesta

Inconsciencia de uno mismo y del medio pero con presencia de ciclos de sueño y vigilia. No muestran

evidencia de alguna respuesta conductual sostenible, reproducible o voluntaria hacia estímulos visuales, auditivos, táctiles o nocivos.

Estado de Mínima Conciencia

En la que se muestra una evidencia conductual parcial o mínima pero por lo menos existe un signo claro de sí mismo o del entorno.

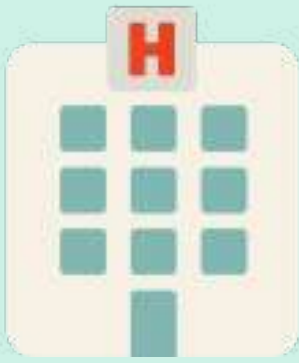
Cualquiera de estos diagnósticos anteriores supone para las familias un impacto emocional devastador y, sobre todo, un futuro incierto. La familia siempre se tiene en consideración dentro del equipo de rehabilitación y la intervención temprana de este equipo y los cuidados de las unidades de UCI, podrían evitar complicaciones posteriores (respiratorias, disfagia, espasticidad...)

La intervención la podemos agrupar en tres grupos: Técnicas de posicionamiento (control postural, uso de ferulas...), estimulación oro-facial (deglución) y técnicas de estimulación sensorial.

El objetivo de la estimulación sensorial es que el paciente permanezca despierto, sea más consciente, esté más alerta a los diferentes estímulos y mejore la interacción con el entorno.

Intervención:

- Estimularemos los sentidos de forma gradual y al nivel de respuesta del paciente.
- Las sesiones deben de tener una duración máxima de 20-30 minutos, alternando siempre con periodos de descanso.
- Tener en cuenta su historia personal, roles y sobre todo aquello que le resultaba significativo para utilizar, esta información dentro de las sesiones de estimulación.



- Aprovechar y estimular en el momento del día en que el paciente presenta mayor actividad.
- Estimulación visual: por medio de luces (diferente intensidad y duración), colores (llamativos), fotografías de familiares y conocidos por el paciente.
- Estimulación auditiva: utilizar sonidos fuertes, llamar por su nombre, usar música o melodía que significativa para el paciente.
- Estimulación olfativa: uso de olores fuertes, tanto agradables como desagradables y otros que formen parte de su vida (colonia, café...)
- Estimulación táctil: estimular todo el cuerpo mediante contraste de diferentes texturas y temperatura.
- Estimulación cognitiva: la orientación es una de las funciones más comprometidas por lo tanto es muy importante decirle al paciente quién es, dónde está y qué está ocurriendo.

Debemos trabajar diariamente la estimulación de la comprensión de órdenes verbales sencillas y buscar un canal para la comunicación.

¡La rehabilitación neurológica es un camino arduo y lento y a su vez fascinante que comienza cada día y cuanto antes empezamos, mejor!

INTERVENCION DEL FISIOTERAPEUTA EN LA UCI

La inmovilización, es uno de los principales problemas a los que se enfrentan los pacientes ingresados en UCI. Esta inmovilización muchas veces es prolongada en el tiempo y puede derivar en una serie de complicaciones que ponen en riesgo el nivel funcional, la calidad de vida y el grado de dependencia del paciente.

Los pacientes ingresados en UCI presentan un proceso de desacondicionamiento físico, pérdida de fuerza y masa muscular, reducción en los

volúmenes pulmonares, reducción en la motilidad intestinal y otras muchas afectaciones multisistémicas.

Nuestra intervención como fisioterapeutas se basa en llevar a cabo una valoración y diseñar un plan de tratamiento enfocado a cubrir las necesidades del paciente.

Como objetivos principales encontramos:

-Movilización temprana del paciente, ya sea movilización pasiva si el paciente no puede colaborar, activa-asistida si necesita ayuda para realizar los movimientos o activa y/o resistida si puede realizarlos el propio paciente. Con ello intentamos mantener o mejorar la amplitud del movimiento articular, la longitud de los tejidos blandos, la fuerza y la función muscular.

-Buen posicionamiento en cama o silla, y cambios posturales cada 2-3 horas, para minimizar el riesgo de posturas viciosas y úlceras por presión. Estos cambios posturales a la vez pueden suponer una oportunidad para que se produzca una interacción entre el paciente y el medio que le rodea, representando una forma de estimulación sensoriomotora.

-Fisioterapia respiratoria, ya que estos pacientes también son susceptibles de complicaciones pulmonares. Entre las técnicas de fisioterapia respiratoria con las que contamos se encuentran la expansión pulmonar, el entrenamiento de músculos respiratorios, la higiene bronquial, la asistencia de tos, etc.

Una vez aplicado el plan de tratamiento se pasa a evaluar el progreso del paciente con el fin de mantener, modificar o redireccionar las intervenciones.

*Por Ana Montero y Lucía Torres,
Fisioterapeuta y Terapeuta IRENEA Valencia*

¿SABÍAS QUE ES EL ARMREST?

ARMREST nace de un proyecto de investigación creado por Instituto de Investigación e Innovación en Bioingeniería de la Universidad Politécnica de Valencia (i3B) junto con nuestro Instituto de Rehabilitación Neurológica IRENEA.

Se trata de un **dispositivo de realidad virtual no inmersiva con el que se entrena la movilidad activa del miembro superior** (hombro, brazo, muñeca y dedos de la mano) a través de la simulación de un entorno real y la interacción con objetos reales, con el fin de recuperar funcionalidad.

Las sesiones con este entorno virtual ofrecen motivación inmediata ya que muestra un feedback visual y auditivo en relación al progreso. Sin embargo, cabe destacar que esta tecnología aplicada en la neurorehabilitación, no sustituye a la terapia convencional, sino que la complementa.

Se encuentra en el departamento de terapia ocupacional, puesto que por el momento, el

juego que ofrece el dispositivo está enfocado a una actividad de la vida diaria: ¡Cocinar!

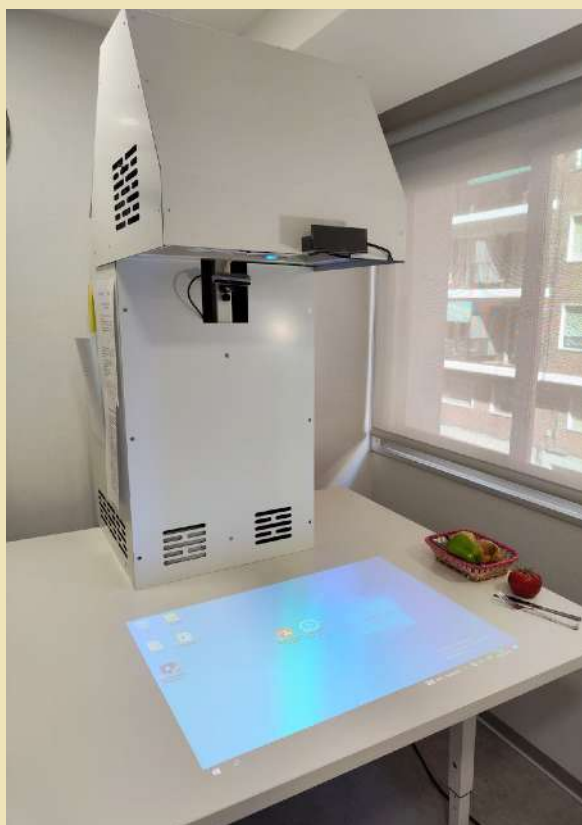
¿EN QUÉ CONSISTE?

Nos encontramos con un ordenador y unas cámaras de color y profundidad (sistema kinect) que utilizan sensores de movimiento

para detectar el miembro superior y sus movimientos. El proyector lanza la imagen (el juego llamado cook'n play) a la mesa de trabajo. En esta el paciente apoya el miembro superior para realizar los ejercicios, contrarrestando así el peso de este. Para permitir una experiencia más realista de la actividad, contamos con objetos cotidianos como cubiertos y alimentos de plástico (patata, pimiento, etc).

El dispositivo permite graduar la dificultad y la dosis de los ejercicios

personalizando así la intervención a las necesidades particulares de cada usuario en cada momento. Esto permite que cada sesión suponga un reto para las habilidades motoras de los usuarios y los motive a mejorar.

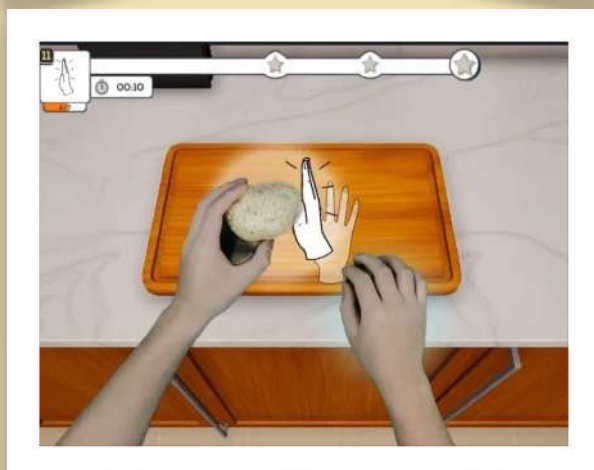
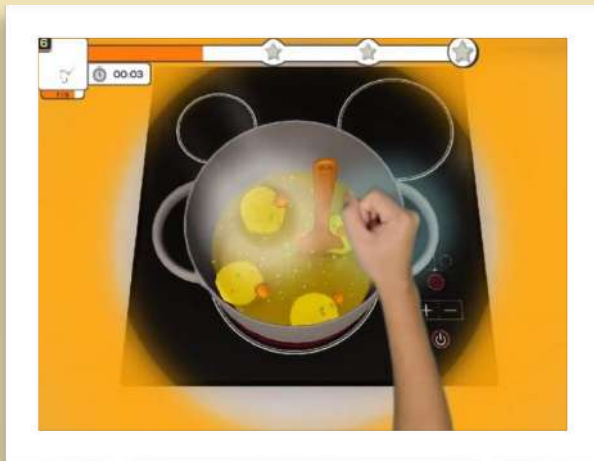


¿QUIÉN PUEDE UTILIZAR ARMREST?

Los ejercicios que se proyectan en la mesa y el usuario ha de intentar realizar son **movimientos repetitivos** implicados en la elaboración de comidas (Actividad Instrumental de la Vida Diaria).

Las acciones con las que el usuario se puede encontrar son:

- Coger objetos
- Cortar en sierra
- Cortar en juliana
- Girar el grifo
- Amasar
- Remover
- Toques de dedos



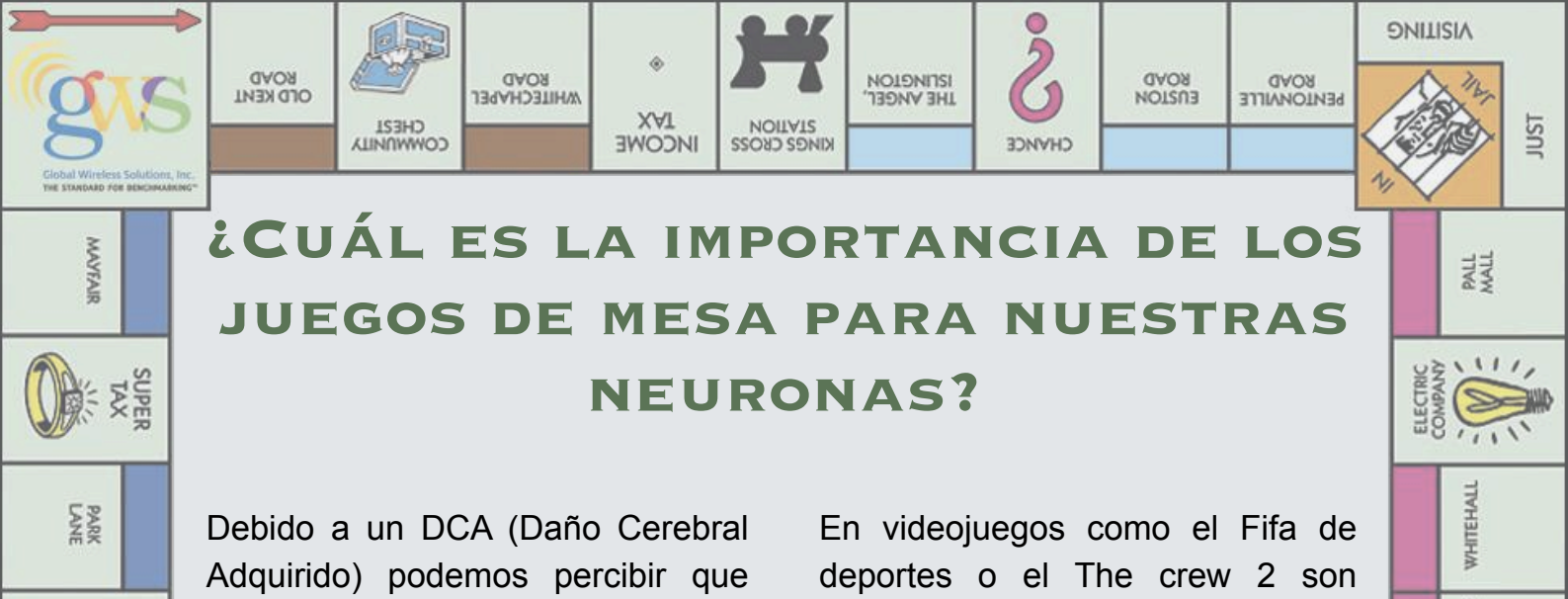
El dispositivo permite que usuarios que han sufrido un ictus o un TCE (traumatismo craneoencefálico), **con una escasa movilidad de la extremidad superior** puedan hacer uso del dispositivo, ya que es totalmente personalizado.

¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO SE UTILIZA?

Actualmente estamos aplicando un protocolo con el que el usuario realiza 20 sesiones donde dedica media sesión a la rehabilitación virtual con el dispositivo y la otra media sesión de rehabilitación convencional (actividades de alcances, agarres y/o manipulación).

Previo al inicio de su uso, se realiza una valoración de las capacidades del miembro superior por parte del/ la terapeuta ocupacional y una calibración precisa de los movimientos por parte del dispositivo. Esto último permite registrar la evolución del paciente y los logros alcanzados.

*Patricia Montes de Oca,
Terapeuta Ocupacional IRENEA
Valencia*

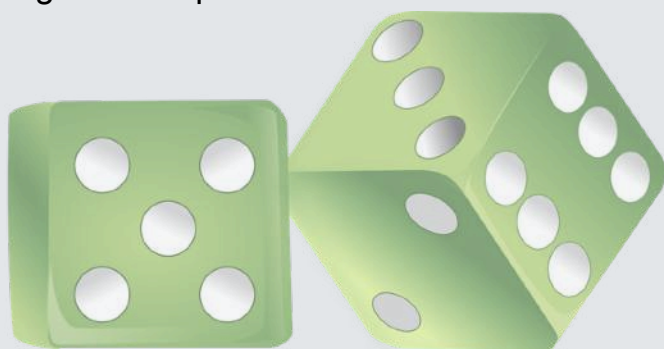


¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS DE MESA PARA NUESTRAS NEURONAS?

Debido a un DCA (Daño Cerebral Adquirido) podemos percibir que nuestras capacidades no son las mismas que antes. ¿Qué podría ayudar a estimular nuestras conexiones neuronales?.

Los juegos de mesa o videojuegos nos ayudan a entrenar nuestra mente, sobre todo la capacidad atencional y las funciones ejecutivas. El ajedrez, parchís, puzzle, cartas son juegos bastante comunes que todos tenemos por casa.

Tenemos que intentar desde bien pequeños desarrollar nuestra capacidad cognitiva, y jugar a juegos de mesa puede ser muy divertido ya que puedes jugar con familia, amigos o compañeros.



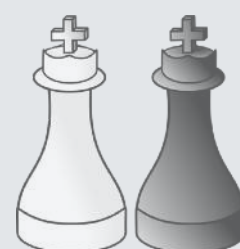
Algunos juegos como el Rummikub pueden ayudarnos a trabajar estrategia para conseguir la victoria. El Cifras y letras ayudarnos a sacar palabras o el número indicado, así en los dos juegos ejercitas la mente y tienes que pensar qué puedes hacer para ganar.

En videojuegos como el Fifa de deportes o el The crew 2 son juegos de atención y tiempo de reacción ya que puede haber cambios en el juego.

The crew es de coches y puedes conducir por las carreteras de todo Estados Unidos tanto en mar, tierra y aire pero tienes que tener buenos reflejos porque pueden aparecer problemas mientras conduces (animales por la carretera o un accidente) o en barco (olas muy grandes) tienen muchos factores que debes superar.

Esta es mi opinión a la importancia de los juegos de mesa y la verdad es que a mí me gustan mucho y me lo paso muy bien con mis amigos y familia.

*Nico Cambra,
paciente IRENEA Valencia*



TALLER DE ALIMENTACIÓN

El taller de alimentación surgió para trabajar la alimentación en un entorno natural. Lo abordamos desde las áreas de terapia ocupacional y logopedia.

Desde el área de logopedia trabajamos diferentes estrategias de seguridad de la deglución así como introducimos nuevos alimentos y texturas más complejas a la dieta de cada uno de los pacientes. De este modo, dos días a la semana los pacientes con disfagia orofaríngea que cumplan las condiciones para acudir al taller, comen con nosotros y podemos realizar de esta manera un seguimiento más exhaustivo del progreso de la deglución y los cambios de dietas adaptadas a sus necesidades.



Desde el área de **terapia ocupacional** el objetivo principal es la reeducación del manejo de cubiertos para ser autónomos en la actividad de la comida. Entrenamos el uso de los productos de apoyo adecuados para cada paciente y en aquellos que tienen que hacer un cambio de dominancia manual entrenamos el uso de cubiertos con la mano no dominante.

*María Romero y Puri Martí,
logopeda y terapeuta ocupacional
IRENEA Valencia*



LAS ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA

Las **Actividades Básicas de la Vida Diaria**, (ABVD) son aquellas actividades que engloban las capacidades de autocuidado más elementales y necesarias, que el ser humano realiza de forma cotidiana.

Son actividades que todos realizamos en mayor o menor medida a lo largo del día, por lo que no es difícil imaginarse el problema delante de la imposibilidad de poder llevarlas a cabo por uno mismo, bien sea por déficit cognitivo-conductual, como por déficit motor.

El abordaje adecuado de las Actividades de la Vida Diaria y sus alteraciones es primordial para una eficaz intervención del terapeuta ocupacional en pacientes con daño cerebral.



Dentro de las ABVD encontramos:

HIGIENE PERSONAL

CONTROL DE ESFÍNTERES

DUCHA

USO DEL INODORO

MOVILIDAD FUNCIONAL

ALIMENTACIÓN



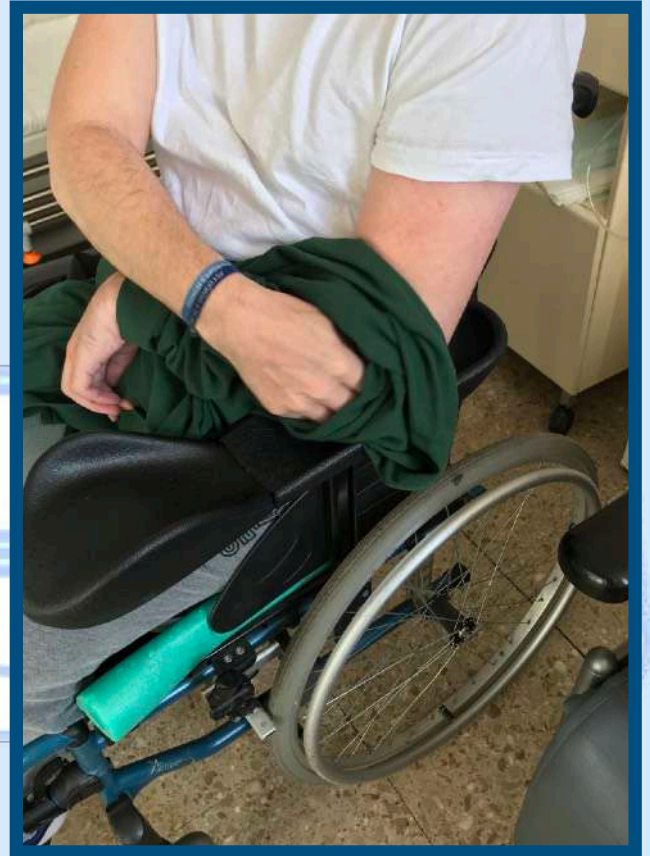
Desde el área de Terapia Ocupacional, se lleva a término el Protocolo de Reeduación de las Actividades Básicas de la Vida Diaria, con el objetivo de alcanzar el mayor grado de independencia en el desempeño de las mismas.

Se realiza en planta en la misma habitación del paciente mientras se encuentra en régimen de ingreso. A primera hora de la mañana tres terapeutas ocupacionales avanzan por el pasillo de la cuarta planta dispuestas a empezar el día con energía.

Al ser un entrenamiento diario, el paciente se beneficia de la frecuencia y crea hábitos y rutinas que le ayudan a iniciar las actividades.

Para ello, el primer paso es la exhaustiva valoración de cada una de las Actividades Básicas y de los componentes afectados y preservados que intervienen en su ejecución, tanto a nivel motor como cognitivo, que nos servirá para determinar las estrategias a utilizar con cada paciente.

Además la implicación de la familia durante todo el proceso es



imprescindible para poder trasladar lo aprendido a su entorno cotidiano.

A nivel personal, remarcar que es una parte de la profesión difícil y a la vez muy gratificante, ya que nos introducimos en su día a día, en sus actividades más íntimas lo que crea muchas veces un vínculo especial, tanto con el paciente como con el familiar.

*Área de Terapia Ocupacional
IRENEA Valencia*

EL PROYECTO RECOVER

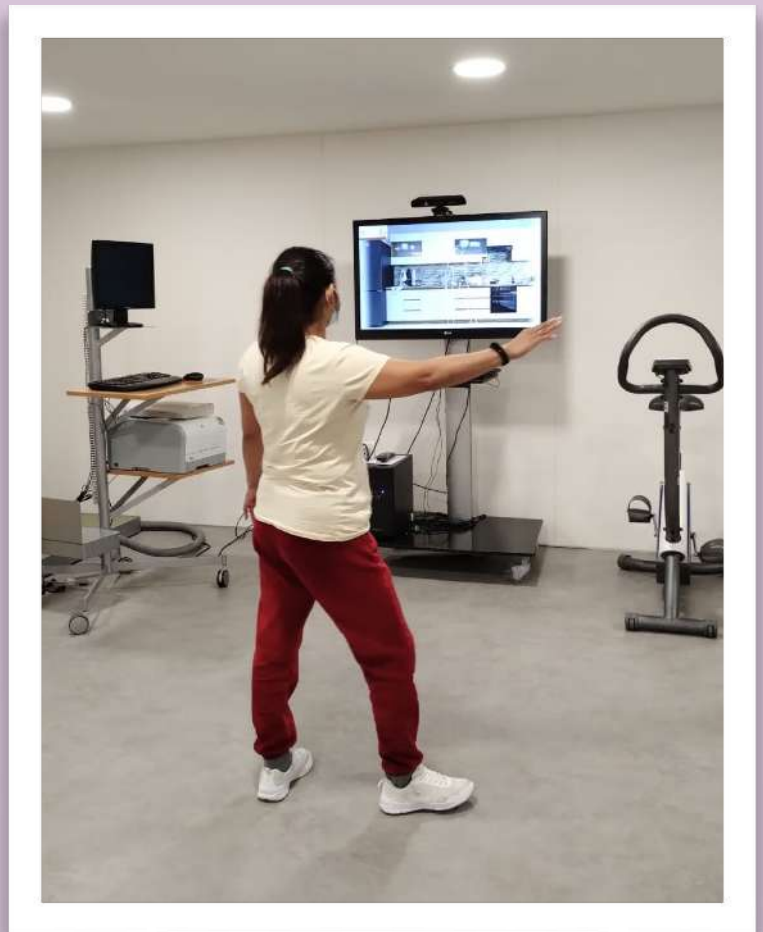
En el área de fisioterapia de IRENEA hemos incorporado en los últimos meses un nuevo sistema de realidad virtual llamado Recover. Los sistemas que teníamos hasta el momento iban encaminados a trabajar tan solo la parte motora y principalmente el equilibrio. Pero Recover es una herramienta que nos permite trabajar actividades de la vida diaria.

Su objetivo es facilitar el entrenamiento de tareas que requieren el uso combinado de habilidades motoras y cognitivas, en una virtualización del entorno propio de la persona (en este caso su propia cocina). Lo cual pretende maximizar la transferencia de las mejoras promovidas por el entrenamiento en el entorno virtual a la ejecución de la tarea real.

El software permite mediante una herramienta de authoring, importar fotografías de la casa de los pacientes (en este caso la cocina) e identificar en ellas objetos (nevera, etc), áreas de almacenamiento (cajones, armarios, etc.) y otros elementos interactivables.

Además a través de una pantalla inicial, nos va a permitir seleccionar juegos y configurar los diferentes parámetros relacionados con la dificultad e intensidad.

El hardware está compuesto por un ordenador, una pantalla y una Kinect. Así, el sistema es capaz de detectar los movimientos de los sujetos sin necesidad de portar ningún tipo de sensor.





Además cuenta con un sistema propio de seguimiento que aprovecha los últimos avances en visión por computador, inteligencia artificial y deep learning para garantizar su precisión y su funcionamiento en población neurológica.

Juegos que se pueden realizar con este sistema son:

- "Alcances": en la pantalla aparecen un número de alimentos o utensilios de cocina (fijado por el terapeuta) que el paciente debe coger y arrastrar hacia el cajón o puerta de su cocina donde los guarde habitualmente (preestablecido por el terapeuta).
- "Simón dice": en la pantalla salen un número de alimentos o utensilios de cocina (fijado por el terapeuta) que se iluminan de uno en uno formando una secuencia (reforzado visualmente con el número que ocupa en la secuencia). Cuando la

secuencia termina, el paciente debe repetirla.

- "Buscar y reemplazar": en la parte superior de la pantalla salen un número de alimentos (fijado por el terapeuta) y en la parte central esos mismos alimentos mezclados con otros. El paciente tiene que encontrar en la parte central los alimentos que están en la barra superior y seleccionarlos.

*Amparo Baldoví,
Fisioterapeuta IRENEA Valencia*



¿ES OTRA PERSONA?

Lo más impactante que relatan muchas familias tras haber superado las fases más críticas del daño cerebral, se resume en esta frase "TENGO QUE VOLVER A CONOCERLE"

M^a Amparo, familiar (mujer) de uno de nuestros pacientes, nos cuenta con clara conciencia, el "baño de realidad" que experimentó: una nueva situación totalmente inesperada.

- M^a Carmen: M^a Amparo, me comentabas que los problemas de movilidad de tu marido eran, "lo de menos" que pudiste rápidamente asimilar que presentaba cambios en su forma de "pensar" pero que lo más duro fue, no estar preparada para los cambios en su forma de comportarse...¿Qué sentiste en esos momentos?

- M^a Amparo: Yo sabía lo que me podía encontrar a nivel físico y/o, tenía recursos para hacerle frente pero que tendría que volver conocer a mi marido, no era algo que tenía previsto

- M^a Carmen: hemos hablado de que tu familiar tiene dificultad para procesar mucha información, que se fatiga y por tanto, que tiene más dificultades para gestionar emociones (risa, impaciencia etc..) ¿Puedes poner ejemplos concretos?

- M^a Amparo: lo que me llama mucho la atención es que tiene menos paciencia con los niños y se queda muchas veces enganchado en un bucle de repetición con ellos que le resulta muy difícil parar.

Además, tiene gestos y reacciones que en ocasiones, no son apropiadas y que creo no se corresponde con lo que él siente y sobre todo, a lo que él hubiera hecho antes: igual le están contando algo triste y le sale una sonrisa, es difícil de explicar. Por ello siento que tengo que volver a conocerle, saber qué siente realmente. Antes con una simple mirada podíamos comunicarnos y entendernos sin más.

- M^a Carmen: me comentas que tu marido parece estar igual que antes, a él mismo y a las personas de vuestro entorno mas cercano, también les cuesta mucho entender estos cambios, no te sientes entendida.¿Cómo crees que os podríamos ayudar en este proceso de "tomar conciencia" tan necesaria para tu marido y para todos los que le acompañáis en este camino?

- M^a Amparo: realmente nunca pensé que pasaría por un proceso tan complejo, por lo que no sé si existe una respuesta adecuada para esto pero sí creo, que deberían existir talleres, charlas, etc dónde se tuviera en cuenta a las familias.

Un espacio en el que pudiéramos hacernos una idea de cómo serán nuestras vidas a partir de ese momento y de cómo afrontarla.

Es fundamental que existan terapias (ocupacional, intervención psicológica) para ellos que les ayude a mejorar pero de igual forma, debería haber un acompañamiento a las familias, dado que es un proceso que pasamos de forma conjunta.

- M^a Carmen: por último, ¿Qué te gustaría transmitir a otras personas que están pasando por una situación parecida?

- M^a Amparo: Es difícil, contestar a esa pregunta, lo primero que diría es que le dieran mucho AMOR, porque creo que

eso les da seguridad y fuerzas para seguir luchando.

Que se cuiden, que atiendan sus necesidades y se apoyen en los profesionales que les tienden la mano. El resto de la familia, los amigos...tienen buena intención pero muchos, vienen de visita y "lo ven bien" pero no saben todo lo que ocurre en realidad, cómo ha podido cambiar la persona.

Y sobre todo mucho ánimo, con tiempo y esfuerzo se pueden conseguir muchos avances.



Aprovecho este espacio, para agradecer al hospital Vithas Valencia Consuelo en especial al equipo de profesionales de IRENEA el que se preocupen del bienestar emocional de

las familias y que nos brinden un espacio para dar voz a lo que se está viviendo, que es muy difícil de expresar.

*M^a Carmen Caballero y M^a Amparo Dolz
Neuropsicóloga y familiar IRENEA
Valencia*



EXPERIENCIAS PERSONALES

MARC

El día 20 de noviembre de 2021 íbamos a celebrar mis amigos y yo el cumpleaños de uno de ellos que es de toda la vida y muy especial para mí.

Era un día emocionante y mis dos amigos cogieron el coche para irnos a una discoteca de Castellón y cuando estábamos de camino se cruzó una furgoneta a nuestro carril, mi amigo la intento esquivar pero no pudo y nos dimos de frente con ella.

Yo no llevaba el cinturón de seguridad, de lo cual me arrepiento mucho, ya que por ello salí disparado por la ventana del automóvil. Me di un golpe tan fuerte que perdí la vida al momento por lo que los doctores de la ambulancia me reanimaron un total de tres veces.

El golpe fue muy fuerte, estoy vivo gracias a Dios y a los médicos. Estuve en coma un mes, sin embargo para mí fue como una siesta larga de la que no recuerdo absolutamente nada.

Comienzo a recordar a partir del segundo mes que estuve en el último hospital (Magdalena de Castellón). Desde que he salido de allí hasta hoy noto y notan mis amigos que he mejorado mucho pero aún me queda mejorar un poco más. Por ello, vengo aquí a IRENEA Valencia dos días a la semana tres horas seguidas para acabar de ponerme bien.

En las sesiones de rehabilitación intento darlo todo y me esfuerzo mucho en trabajar para notar mejoras y conseguir los objetivos que son recuperarme del todo, aunque sé que el mismo de antes no volveré a ser nunca.

*Por Marc Mateu,
paciente IRENEA Valencia*



AURORA

Soy Aurora Moreno y os voy a contar la experiencia del día que cambio mi vida. Todo ocurrió el día 8 de noviembre de 2020, aunque dos o tres días antes ya no me encontraba bien.

Ese día fui al baño y perdí el conocimiento, cuando me recuperé un poco vi que me había caído en la cocina, abrí los ojos me asusté pues no sabía lo que me estaba pasando.

Vivo sola, así que llamé por teléfono al médico de familia y me dijo que me fuera a urgencias, allí me dijeron que tenía COVID.

Me ingresaron y a los diez días me mandaron a casa, fui muchas veces al médico de familia para decirle que no estaba bien y ella me decía lo mismo que era lento, que me pondría bien.

Después de mucho insistir, al final me mandó a hacer un TAC y me dijo que me habían dado dos infartos cerebrales.

Por fin me mandaron a rehabilitación a IRENEA en el Hospital Vithas Valencia Consuelo donde estoy recuperándome.

Quiero darle las gracias a todos los profesionales y a todos en general por tener tanta paciencia y también por el cariño que nos dais. Además esto sin la ayuda de familiares y amigos no sería lo mismo.

Gracias por atendernos fisioterapeutas, terapeutas, neuropsicólogos... a todos os quiero.

*Por Aurora Moreno,
paciente IRENEA Valencia*



GERMÁN

Me llamo Germán, tengo diecisiete años tuve un accidente esquiando y estuve muy malito.

No podía andar y ahora si puedo. No podía comer bien y ahora como y bebo de todo. No podía explicar lo que sentía o lo que necesitaba pero cada día me explico mejor; voy a logopedia y estamos haciendo que eso cambie. Trabajo lectura con mi padre y cada vez, voy haciendo más cosas solo: ponerme el cinturón del coche, lavarme las manos, poner la mesa y quedar con mis amigos.

Mi hermano Víctor me ayuda mucho, sobre todo con el inglés; porque antes lo dominaba mucho y ahora lo entiendo pero no me sale decirlo.

Por las mañanas hago rehabilitación de todo: mano, andar, hablar, pensar..., y por las tardes sigo a tope porque quiero recuperarme lo antes posible y seguir con mi vida.

*Por Germán García,
paciente IRENEA Valencia*

MARTA

Hola, me llamo Marta Juan Navarro, tengo 29 años y un hijo de 7 años. Estuve 6 meses ingresada en el hospital de Manises después de tener un accidente de moto el 29 de septiembre del 2020. Me rompí la cabeza por cuatro sitios y en enero del 2021 llegué al hospital Vithas Valencia Consuelo a empezar mi rehabilitación en IRENEA (el Instituto de Rehabilitación Neurológica).

En terapia ocupacional he aprendido a vestirme y a coser, además asisto a un taller de cocina que ¡me encanta!. He mejorado mucho la atención y la memoria en las sesiones de terapia cognitiva. He aprendido haciendo fichas, puzzles, jugando al dominó y al memory.

En fisioterapia he aprendido a tumbarme, sentarme y darme la vuelta en una camilla yo sola y en logopedia me han enseñado a hablar y a comer mejor.

Quiero agradecer a todos los trabajadores de IRENEA todo lo que han hecho y hacen por mí. Un beso y un abrazo muy grande para todos.

*Por Marta Juan,
paciente IRENEA Valencia*



TONI

Una mañana de hace exactamente un año, salí con mi cuñado a dar una vuelta cada uno con su moto y tuve un accidente muy grave. No recuerdo nada de lo que pasó en el accidente ni tampoco durante mi estancia en el hospital. Me han contado que vino un helicóptero a por mí y que me llevó a La Fe. Estuve en coma una semana, y dos meses en el hospital ingresado.

Comienzo a recordar cosas a partir de las últimas 3 semanas que pase en La Fe, más o menos unos dos meses después del accidente. La verdad es que ahora mismo no quiero saber nada de cómo fue esa época.

El cerebro empezó a recordar cosas poco a poco. Me dieran el alta en La Fe y comencé la rehabilitación en IRENEA todas las tardes durante tres horas. Me fastidia mucho que tras un año del accidente no pueda concentrarme con claridad. El cerebro lo tengo regular y debo recuperarme poco a poco.

Ahora sólo puedo agradecer a mi familia todo lo que están haciendo por mí, ya que están ayudándome al máximo. Tengo mucha suerte de tenerlos.

*Por Toni González,
paciente IRENEA Valencia*

JESÚS

Al principio no recordaba nada y a nadie, empecé desorientado y confuso hasta que mi familia (sobre todo mi mujer) decidieron llevarme al hospital de Aguas Vivas, donde empecé la rehabilitación. Poco a poco pude recordar todo y ver cómo cambiaba diariamente. Luego me trasladaron al hospital de Vithas Valencia Consuelo en Valencia para continuar allí con mi sesiones de rehabilitación.

Veo que voy evolucionando, me ayuda pensar en lo que quiero a mis hijos, tan pequeños y que casi no los vuelvo a ver nunca más. Aprovechar esta oportunidad para agradecer a mis padres, hermanos, cuñados, suegros y en especial a mi mujer, por luchar por mí.

Me gusta ver que voy mejor día a día, aunque al principio parezca que son tonterías o que pierdes mucho el tiempo haciendo rehabilitación cognitiva, es muy complejo al empezar pero pronto le ves la utilidad y estás satisfecho.

Las sesiones de fisioterapia ayudan cuando no tienes la movilidad y el equilibrio como antes y además, descubres lo bueno que es hacer ejercicio y ganas en salud al adelgazar y cuidarte más, pues antes pesaba mucho y comía y bebía mal.



Respecto a los talleres de cocina, huerto, hacer cálculos, ejercicio de pensar... al final te das cuenta de que el tiempo no lo pierdes sino que el tiempo es gratis y es para tí. De esta manera te lo puedes tomar más tranquilo y relajado para que así te cures y vuelvas a hacer tu vida rodeado de los que quieres.

Siempre agradeceré, además de a mi familia (sobre todo mis hijos, la chica de 4 añitos y el peque de 1) a todos y cada uno de los profesionales que he tenido, ayudándome a recuperar mi vida. Gracias a todos y todas por vuestro trabajo por y para mí.

GRACIAS

*Por Jesús López,
paciente IRENEA Valencia*

FRAN

Mi nombre es Francisco José Camacho Ortega, tengo 24 años y soy de Murcia. El 11 de junio del año 2021 tuve un accidente de tráfico. Me han contado que tuvieron que rescatarme del coche los bomberos y que casi me muero. Afortunadamente no fue así pero he necesitado y necesito rehabilitación.

Estoy ingresado en el Hospital Vithas Valencia Consuelo desde noviembre de ese mismo año y cada día que pasa estoy mejor. Todos los que trabajan conmigo han hecho que mejore muchísimo (habría que subirles el sueldo jaja)

En fisioterapia trabajo para volver a mover las manos y poder andar yo solo. Subo a un robot que se llama Lokomat y trabajo también en la piscina y ¡me encanta!

Los logopedas me han enseñado a comer de todo otra vez ya que me atragantaba con cualquier cosa. Tengo que agachar la cabeza para beber agua. Al principio no hablaba y estimulando la comunicación, hace ya casi un año que ya no callo, jeje.

En terapia ocupacional he trabajado la escritura, ya que cuando ingresé sólo hacía garabatos. Ahora por suerte se entiende lo que escribo. También controlo cuando quiero ir al baño a hacer pipí.

En terapia cognitiva es donde me han ayudado más a ser yo mismo trabajando muchísimo con fichas, el ordenador, la tablet, jugando con otros compañeros...Sigo trabajando cada día para seguir mejorando la atención, la orientación y sobre todo la memoria.

Muchas gracias a todos por hacer que me siga esforzando cada día.

*Por Fran Camacho,
paciente IRENEA Valencia*



PACO

A principios de este año nos dimos cuenta en casa de que algo no iba bien. Tenía cambios de humor repentinos, gritaba más de lo normal a los niños, dormía más de lo habitual a cualquier hora. Un día mi mujer me pidió una muda de ropa para mi hijo pequeño y me pilló abriendo la puerta de la nevera para buscar la ropa que me había pedido. No era la primera vez que me pasaba algo parecido.

Ahí nos cambió la vida a toda la familia. Las citas médicas y las pruebas para detectar el tumor en mi cabeza, hasta que por fin, a finales de julio, fui operado en La Fe para extirpar el tumor. Tras la operación (10 horas en las que sufrí un derrame que me provocó una hemiplejía izquierda), no reconocía a nadie y, según me han contado, estaba desinhibido, sin filtro.

Nos dijeron que no volvería a mover el lado izquierdo. Ni la pierna, ni el brazo. Afortunadamente, mi mujer es una luchadora que no conoce la palabra rendición y yo no le dije que no a nada, por lo que a base de mucho esfuerzo y de mirar las fotos de mi familia que me habían puesto en la ventana para darme ánimos y reconocer a los niños, y que cada profesional que pasara por allí me preguntará quienes eran fui siendo más consciente.

Como el fisio de La Fe solo estaba conmigo 5 minutos al día y le pedía a mi mujer que hiciera cosas que ella no podía, ella habló con su fisio para ver si podía venir él a trabajar conmigo.

Aprovecho para mandarle un abrazo a Raúl, el fisio que venía todos los días a verme a La Fe y trabajaba conmigo. Me hacía hacer pesas, ejercicios con las piernas y brazos, trabajar con gomas y me indicaba que tenía que hacer durante las horas muertas que tenía disponibles a lo largo del día. Luego mi mujer le mandaba vídeos de lo que hacíamos el fin de semana para ver si lo hacíamos bien y él los revisaba y corregía si no estaban bien ejecutados. En estos ejercicios me ayudaban mi suegro, mi padre y mi hermano.

Tuve que volver a aprender a leer, todos los días tenía que leer algún libro al menos 15 minutos para ir aprendiendo de nuevo, jugaba con juegos de logopedia para aprender a hablar correctamente de nuevo. Jugábamos a juegos de psicomotricidad fina con la mano izquierda e hice pulseritas para mis hijos. Formar animales con figuras geométricas con unos tornillos y luego mis hijos debían adivinar mediante videoconferencias lo que había formado. Con lo que intentamos hacer de este tema un juego y hacerles partícipes de mi recuperación.



Tras un mes ingresado en La Fe, fui trasladado al hospital de Crónicos de Pare Jofre. Allí me encontré con personas que estaban muy mal y a pesar de ello seguían esforzándose por salir adelante. Lo que me daba aún más ánimos. Yo comía en el comedor común, al que llegaba por mi propio pie, por lo que me sentía más persona que en La Fe, donde casi no salía de la habitación, hacía rehabilitación y, un grupo de pacientes nos juntábamos en el patio para pasear y charlar de nuestras cosas con nuestros acompañantes. Eso hacía más llevadero todo. Mi rehabilitación se centró casi toda en la parte cognitiva, ya que yo andaba bastante bien. Desgraciadamente, como en estos sitios falta personal para tantos pacientes no hacía muchas horas y tenía mucho tiempo libre.

Seguía usando parte de mi tiempo en los ejercicios que me había enseñado el fisio y en trabajar cognitivamente con los trabajos que me mandó la psicóloga del centro, otro abrazo, para Elena, una persona a la que le gusta su trabajo y se esfuerza en hacer lo mejor para los pacientes. Me puso hasta trabajo de informático (mi profesión). Mi mujer me trajo una tablet con un teclado y ratón inalámbrico y me puse a crear algunas hojas de Excel que usaban fórmulas para ella. Incluso pude jugar online a algún juego con mis hijos y así disfrutar con ellos. También trabajaba la psicomotricidad fina, montando legos que me enviaba mi familia. Monte varios coches deportivos de Lego.

Tras otro mes aquí me pasaron a domiciliaria mientras se realizaba mi traslado al Consuelo. Me apunte al gimnasio que ha abierto este verano en mi calle y mi fisio vino algunos días a trabajar allí conmigo y enseñarme pautas de ejercicios a seguir con las máquinas del gimnasio para reforzar mis extremidades.

Al salir empecé a tener más trato con la gente, amigos, familia, etc. Todos me decían lo bien que me veía y lo bien que estaba, algo que todos veían menos yo, yo me seguía sintiendo mentalmente lento, con dificultades para prestar atención y con muchas molestias físicas y falta de fuerza en brazos y piernas, sobre todo la parte izquierda (tengo paresias en el lado izquierdo, sobre todo en el brazo).

Finalmente empecé rehabilitación en IRENEA Valencia, donde hago recuperación física, cognitiva y psicológica con un grupo de profesionales que me esta apoyando para superarme y recuperarme. Hacemos hasta talleres de cocina, los martes llevamos tapers y nos llevamos la comida hecha de ese día.



Sigo teniendo problemas con los niños, aún me falta paciencia con ellos y me sigo aturullando con facilidad. También se me ha quedado un tono de voz más seco, que hace que en cuanto subo la voz, parece que les esté riñendo, aunque no sea cierto. Y se me pone sonrisa de tonto en los momentos más inoportunos.

A pesar de eso me voy notando mejor, poco a poco, cada día, más lúcido, y creo que puedo salir adelante y quedar, si no igual que antes, si en muy buenas condiciones para afrontar el futuro. Además, esto nos hace más fuertes como familia y personas, por lo que en ese aspecto sí que podemos mejorar mucho.

*Por Paco García,
paciente IRENEA Valencia*

DANI

Tras el ictus hemorrágico estuve a punto de morir y mi mujer no paraba de llorar. Estuve jodido 25 días al borde de la muerte. Ahora, cada vez estoy mejor. Antes no podía andar, no podía hablar, no podía mover el brazo, no podía pensar y estaba muy triste. No podía hacer nada.

En un año, he vuelto a nacer y cada día estoy mejor. Todos los días voy a rehabilitación y en las diferentes terapias me ayudan mucho. Hoy, ya puedo valerme por mí mismo. Hablo, estoy empezando a leer, poco a poco....Hasta cocino y ya ando casi sin el bastón. Ayudo en casa, quedo con mis amigos para comer o para estar y mi mujer Susana es mi gran gran apoyo para todo.

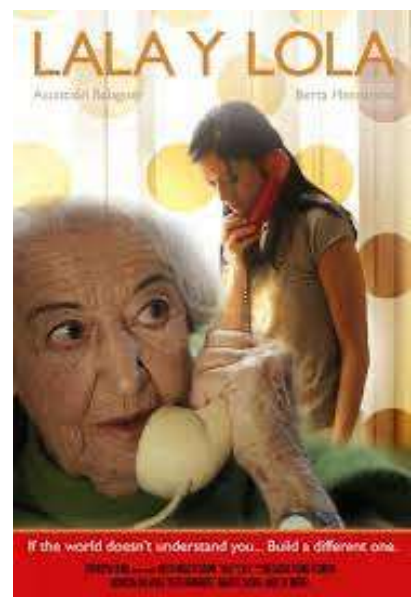
Gracias a Marta ocupacional, gracias a Marta cognitiva, gracias a Natalia, gracias a Amparo fisio, gracias a María logopeda. Gracias a todos por ayudarme.

*Por Dani Mena,
paciente IRENEA Valencia*

RECOMENDACIONES

LALA Y LOLA

Lola ya no es la que era. Antes era una joven creativa publicitaria de éxito y ahora es una persona apática, que ni siquiera la preocupa el inminente desahucio de su apartamento en Madrid. Pero Lola tiene una debilidad, su abuela Lala, una mujer fuerte que anima a su nieta día a día a que siga luchando y reaccione. Un día Lola llama a su abuela y Lala no la reconoce. Su abuela acaba de sufrir un **ictus** y comienza una nueva relación entre ellas.

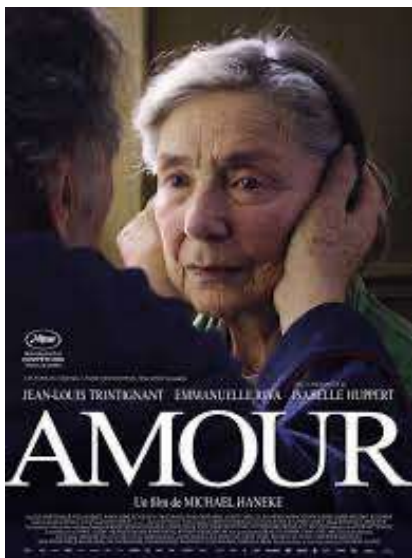


HÁBLAME DE TI



Alain es un respetado hombre de negocios y un brillante orador. En su vida, no hay lugar para el ocio o la familia. Un día, sufre un derrame cerebral que frena su brillante carrera profesional y le causa problemas profundos en el habla y la memoria. En su rehabilitación cuenta con el apoyo de Jeanne, una joven logopeda. A fuerza de trabajo y paciencia, Jeanne y Alain llegarán a conocerse y él intentará reconstruirse y empezar una nueva vida

CINEMATOGRAFICAS



AMOUR

Georges y Anne, dos ancianos de ochenta años, son profesores de música clásica jubilados que viven en París.

Su hija, que también se dedica a la música, vive en Londres con su marido.

Cuando, un día, Anne sufre un **ictus** que le paraliza un costado, el amor que ha unido a la pareja durante tantos años se verá puesto a prueba.

PATRIA

Miniserie de TV. Basada en la novela de Fernando Aramburu, que abarca 30 años del conflicto vasco y estudia el impacto del mismo sobre la gente común, como la viuda de un hombre asesinado a tiros por la banda terrorista ETA, que vuelve a su pueblo natal tras el alto el fuego de 2011, o la madre de un etarra encarcelado. Pero una protagonista joven sufre un ictus que la deja postrada en una silla de ruedas y su marido se divorcia de ella. Se muestra en diferentes momentos su proceso rehabilitador.





CARA A CARA CON PAULA

Rosa: Bon día paula. Estoy encantada de poder entrevistarte. ¿Cuántos años llevas trabajando en IRENEA?

Paula: Buenos días Rosa...como sabes hace algunos años que nos conocemos por ello me hace especial ilusión esta conversación para la revista del Instituto. Llevo unos 7 años como auxiliar de enfermería en la Unidad.

Rosa: Siempre se te ve feliz por los pasillos pero...¿Te gusta tu trabajo?

Paula: Estoy muy orgullosa de mi labor en el Hospital. Comencé cuando aún estábamos en Valencia al Mar y he vivido muchos cambios así como el desarrollo de IRENEA, lo cual es muy emocionante.

Rosa: Siempre te vemos corriendo de un lado para otro pero...¿Cuales son tus funciones?

Paula: Tengo diversas funciones dentro de IRENEA. Una de las principales es acompañar a los pacientes al baño y hacer todo lo que tiene que ver con su higiene. Esta labor es muy delicada ya que entras dentro de la intimidad de las personas y deben sentirse cómodas

contigo. Por ello siempre intento ser muy cercana con todos. Además, muchos pacientes tienen dificultades motoras que impiden el acceso al baño, o precisan de transferencias, esto condiciona que cada paciente tenga sus propias necesidades y tenga que tenerlas en cuenta.

Otra de mis funciones es colaborar con los diferentes terapeutas durante las sesiones que así lo precisen como proporcionar estabilidad al paciente durante la sesión o ayudar a en el manejo de los trastornos de conducta graves.

Una labor menos asistencial es la de administración, organizo los listados, la asistencia, las reuniones de los diferentes profesionales con las familias. También atiendo a las llamadas que entran y administro la documentación de cada paciente entre otras cosas.



Rosa: ¿Qué es lo que más te gusta de todo ello?

Paula: Pues todas y ninguna, realmente me quedo con el trato humano que hay dentro de cada función. Me encantan las personas, conocerlas, el agradecimiento que muestran y el cariño que me dan. Eso es lo más reconfortante y no está pagado.



Paula: Pues un Daño Cerebral Adquirido es algo que te cambia por completo la vida. Cuando conoces a las personas que acuden a IRENEA te das cuenta de que se encuentran en el peor momento de su vida. Así que se merecen una gran

Rosa: ¿Qué es lo que menos te gusta?

Paula: No podría decirte que hay algo que no me gusta hacer. Hay días que tengo más tensión que otros porque se me pueden acumular las faenas. Quizá sean estas situaciones las que llevo peor.

Rosa: Sé que tienes una bonita familia. ¿Te permite este trabajo conciliar con tu vida familiar?

Paula: Tengo un buen horario y soy una persona muy activa, eso permite que pueda organizarme bien con mi vida personal.

Rosa: Tiene que ser duro conocer las historias de todas las personas que vienen aquí a hacer rehabilitación ¿Qué opinas de las enfermedades neurológicas?

sonrisa y una actitud amable, es lo único que está en mi mano para facilitar su situación. Intento que sepan que no están solos en este camino y celebrar con ellos los progresos que veo en ellos.

Rosa: Sois un gran equipo ¿Eres feliz con tus compañeros de trabajo?

Paula: Soy muy feliz, cada día aprendo nuevas cosas de todos ellos. Me enriquecen y hacen sentirme como en mi propia casa.

Rosa: Eres una persona muy alegre y positiva, estoy encantada de que te guste tanto tu trabajo, la verdad es que se nota por todo el cariño que pones a las cosas que haces. Muchas gracias por todas tus respuestas, Paula. ¡Eres un encanto!

Rosa Ubach y Paula López paciente y auxiliar de enfermería IRENEA Valencia

EVENTOS Y FOTOS

FALLAS



NAVIDAD



DÍA DE DAÑO CEREBRAL





¿QUÉ SON LAS ENCEFALITIS?

La encefalitis es la inflamación del cerebro. Existen varias causas, como una infección vírica, una inflamación autoinmunitaria, una infección bacteriana y picaduras de insectos, entre otras. Algunas veces no hay una causa conocida.

La encefalitis es una enfermedad que puede curarse sola o, en los casos más graves, puede dejar importantes secuelas como, por ejemplo, pérdida de la memoria y de otras áreas cognitivas, déficits motores o alteraciones en el comportamiento.

Las secuelas de padecer una encefalitis pueden ser la pérdida de memoria, cambios mentales, déficits motores o alteraciones en el comportamiento.

SÍNTOMAS

- Fiebre
- Dolor de cabeza.
- Apatía.
- Confusión.
- Somnolencia.
- Vómitos.
- Rigidez en el cuello y la espalda.
- Sensibilidad a la luz.
- Movimientos descoordinados.

Existen dos tipos principales de encefalitis:

Encefalitis primaria: un virus u otro agente infecta directamente el cerebro o puede reactivarse un virus que había estado inactivo tras una infección previa.

Encefalitis secundaria: un virus desencadena una reacción errónea del sistema inmunitario que, ante una infección que tiene lugar en otras partes del cuerpo, ataca a antígenos del tejido cerebral que se asemejan a los del agente infeccioso.

Esto era más común ante infecciones como el sarampión, la rubeola, la varicela o las paperas, habiéndose vuelto infrecuente dadas las campañas de vacunación frente a estas enfermedades.

La inflamación suele ocurrir dos o tres semanas después de la infección inicial. En raras ocasiones puede ocurrir como reacción a una vacuna pero, esto era más común con las antiguas vacunas preparadas con virus vivos.

MI HISTORIA PERSONAL

A finales de enero padecí una encefalitis autoinmune. No recuerdo nada de aquellos días, me acosté por la noche y cuando desperté me llamo una compañera y ya no hablaba bien.

Estuve ingresado casi tres meses en el hospital donde me han contado que di mucho trabajo porque quería escaparme y estaba muy inquieto.

Esta enfermedad me ha provocado un déficit de atención y una gran pérdida de memoria por lo que creo que no volveré a ser la misma persona que algún día fui.

Aún continuo asimilándolo y hay días en que me doy cuenta de lo duro que es, pero siempre hay que seguir hacia delante.

*Jose Vicente Molíns ,
Paciente IRENEA Valencia*

Reflexiones Para los supervivientes de Ictus:

Ya han pasado 2,5 años desde que sufrí el ictus y el tiempo juega a mi favor para tener una perspectiva más global y más objetiva al mismo tiempo.

Hay una creencia que a fuerza de repetirla, termina siendo “dogma de fe”. Yo lo he oído muchas veces y me imagino que vosotros también. Parece que la rehabilitación termina después del año, porque lo que no se recupera después de ese tiempo, se convierte en crónico. Pues en mi caso puedo decir sin faltar a la verdad, que esto no es así. Desde el minuto uno en que comencé mi rehabilitación no he dejado de recuperar (poco a poco) como dice nuestra revista, pero sin descanso hasta ahora.

Dicho esto me permito indicaros unos consejos que a mí me han ido muy bien y que os pueden ayudar en vuestra recuperación. Después del shock que representa el ictus en si mismo, lo normal es querer volver al estado inicial lo antes posible. Al principio los avances son notables, para ir mermando su velocidad de mejora, conforme pasa el tiempo. Este hecho puede provocar alguna frustración y quizás alguna duda que forzosamente termina en la pregunta clave: ¿Volveré a estar alguna vez como estaba?

Es importante comenzar la rehabilitación cuanto antes, para podernos dar cuenta, de que hemos dejado de forma fulminante, de ser autónomos y que nos tenemos que acostumbrar a “contar con los demás”.

También ayuda a mejorar nuestra autoestima, poner metas que siendo alcanzables, necesiten de nuestro esfuerzo para conseguirlas. Os aseguro que no hay nada más reconfortante que ver por si mismo como cosas que antes no las podía hacer, ahora salen sin esfuerzo.

Fuerza y constancia son dos valores que sin duda os ayudaran a que vuestra rehabilitación termine con éxito.

Es curioso cómo cambia la vida. A los supervivientes de un ictus, se nos dice que la vida nos ha dado una segunda oportunidad, cuando en realidad, lo que nos ha dado es “una nueva vida” donde aprender a vestirse, atarse los cordones de los zapatos, ponerse los calcetines, ceñir el cinturón sin que los pantalones se caigan al suelo, son cosas verdaderamente importantes sobre todo cuando logras hacerlo por ti mismo. Parecen cosas simples, pero para los escépticos, os emplazo a que prescindáis de una mano e intentéis hacer solos, cualquiera de las cosas que os enuncio arriba. No hay que rendirse, son las metas que ahora mismo estoy intentando yo. Hay otras que como ya las he conseguido, no os las digo. Otras que la primera vez que las intenté, jamás pensé que volvería a hacerlas y ahora ya las hago. Mi consejo es que no desistáis nunca, que al final las cosas salen.

*Por Pascual Gimeno,
paciente IRENEA Valencia*

A MIS ÁNGELES DE IRENEA

Hoy me he levantado con la ayuda de mi marido, me he vestido y me he preparado para ir al Hospital de Vithas Valencia Consuelo como todos los días.

Desde hace un año y algún mes, siempre me quedo pensando mientras mi marido me prepara la ropa para ese día, y en ese momento me viene un poco de lucidez y empiezo a pensar en el personal que día tras día me atiende en IRENEA.

Son profesionales a los que no les importa gastar su tiempo en ayudar a todos los que acudimos allí para intentar recuperar o por lo menos mejorar, debido a aquel maldito accidente.

Cuando salgo de la segunda planta, mi marido me pregunta ¿Qué haces allí? Y yo se lo explico y le digo que cuando me deja en manos de este personal es como si me dejaran en las propias puertas del cielo por que me siento en la sala de espera hasta que me empiezan a venir esos ángeles que cuidan de todos los enfermos con una sonrisa y me acompañan hasta el aula que me toca ese día.

A partir de ese momento es cuando empiezan los milagros, las buenas palabras, las sonrisas que se les escapan, la ternura de sus caricias, los esfuerzos y la comprensión para con todos nosotros.

Hoy gracias a todo esto ya no me siento perdida y empiezo a recordar aquellos

días en los que me encontraba en plena oscuridad, donde se me frustró la vida.

Hoy miro a todas esas personas que día tras día con sus esfuerzos, su lucha incansable, su abnegación me han devuelto un poco de lucidez a mi persona, me han transmitido coraje para luchar y poder recuperar parte de la vida que tenía.

Conforme van pasando los días mis queridos hijos y mi marido van viendo mi mejoría, yo me siento muy contenta de ver como poco a poco voy recuperando esa alegría que me transmiten estos ángeles que cuidan de nosotros, podría ponerles nombres a todas y a todos pero no me atrevo porque todavía mi cabeza no funciona al cien por cien y no quiero que se quede nadie sin nombrar.

Sois los guardianes de mi mundo, un mundo que gracias a vosotros estoy descubriendo, no tengo dinero para pagar todo lo que estáis haciendo por mí y por mi familia, solo puedo daros una inmensidad de gracias.

Estoy escribiendo esto con un poco de ayuda por parte de mi hijo Iván ya que todavía confundo algunas letras, sólo me queda agradeceros de todo corazón todo lo que estáis haciendo por mí, mil gracias a todos y a todas.

*Por Alicia Tello,
paciente IRENEA Valencia*



Carta de agradecimiento

A lo largo de la vida todos nos encontramos con obstáculos que hay que superar para poder avanzar, a veces estas trabas nos las ponemos nosotros mismos en busca de alcanzar ciertos objetivos o superarnos ante cualquier reto, pero hay ocasiones en las que la vida no nos deja elegir y es ella la que sin preguntarnos nos pone enfrente las dificultades sin buscarlas.

Esto puede ocurrir de la noche a la mañana: por un accidente, un problema de salud repentino... y otras veces es por algo que siempre ha sido parte de nosotros y poco a poco se va despertando y haciendo más visible, como por ejemplo puede ser una enfermedad rara. Mi caso es de los segundos.

Cuando esto pasa siempre es muy duro de aceptar, todos tardamos en hacernos a la idea y en muchas ocasiones nos pueden invadir sentimientos de rabia, frustración o tristeza. No es nada fácil para nadie.

Con el tiempo, poco a poco comprendes que, aunque tu vida no va a ser exactamente como tú pensabas, esto no tiene por qué decir que va a ser peor necesariamente, solo diferente.

Tenemos en nuestra mano el dejar atrás esos sentimientos negativos e intentar seguir avanzando con buena actitud, ilusión y confianza en nosotros mismos. Todas las personas, independientemente de que puedan sufrir daño cerebral o no, van a tener que enfrentarse a problemas y dificultades en su vida, y nosotros no íbamos a ser distintos.

Tal vez no podrás hacer todo lo que hacías antes, pero está en tu mano el buscar otra forma de hacerlo o sustituirlo por algo que sí puedas hacer y te satisfaga igualmente. Quiero decir que te ves ante la elección de quedarte en el banquillo sentado viendo a los demás o poder salir a jugar, y siempre es mejor salir a jugar.

En mi caso personal, no fue hasta los veintipocos cuando los problemas asociados a mi enfermedad se fueron haciendo evidentes. Es difícil, tardas en asimilarlo y en entender que es algo que te va a acompañar para siempre, de alguna forma esto se convierte en un proceso continuo en el que tienes que seguir trabajado.

A pesar de las dificultades que he ido encontrando, siempre he intentado avanzar y superarlas, a veces con éxito y otras no tanto, pero lo importante es no quedarse parado compadeciéndose y volver a levantarse para intentarlo de nuevo. Esta mentalidad me ha llevado a cumplir objetivos que me he ido marcando como estudiar una carrera, conseguir un trabajo, formar una familia...

Mi vida actual tiene muchos aspectos positivos por los que dar las gracias y que me hacen sentir bien e ilusionado, estoy rodeado de personas que me quieren y se preocupan por mí, que sé que siempre voy a poder contar con ellas y que van a estar ahí ya sea para superar una dificultad o simplemente para escucharme. De la misma forma siento que mi ayuda y mis opiniones también son importantes para ellas, lo cual es muy gratificante.

Tengo que dar gracias por haber encontrado a Laura, mi compañera de vida, con quién he formado una familia con la llegada de Jimena y tenemos muchos planes de futuro juntos.

Tengo que dar gracias por tener en mi vida a mis padres y hermanos, con ellos pude empezar a sentir qué es el amor y sé que puedo contar con ellos. Gracias en gran parte a ellos me he convertido en la persona que soy hoy en día.

Tengo que dar las gracias por mis amigos, algunos están conmigo desde la infancia y otros han ido llegando más tarde, con ellos he vivido muchas experiencias y siempre hemos encontrado apoyo unos en otros, hemos crecido y nos hemos convertido en hombres juntos.

Por último y no por ello menos importante, también me gustaría agradecer a todos los médicos, fisioterapeutas y especialistas que nos tratan y atienden en nuestro día a día.

Ellos nos acompañan durante todo este proceso y gracias a su trabajo conseguimos un diagnóstico y un tratamiento que nos ayudan a entender nuestras necesidades y mejoran nuestra calidad de vida. Es muy importante trabajar y hacer los esfuerzos que nos piden ya que es por nuestro bien.

Además, aunque queda mucho camino por recorrer, la sociedad en la que vivimos es cada vez más empática y sensible hacia las personas con necesidades especiales, es algo importante por lo que estar agradecido. Todo esto no mucho tiempo atrás era impensable.

Institutos de Rehabilitación Neurológica como el del hospital, son totalmente necesarios y uno de los mejores lugares en los que nos pueden tratar, ayudar y donde podemos encontrar apoyo.

La incertidumbre que me provoca no saber cómo evolucionaré siempre va a estar ahí, pero mis decisiones deben respaldarse por lo que sé ahora y no por el miedo al futuro. Además, prefiero centrarme en todo lo bueno que tengo en mi vida y sobre todo en esa sensación que tengo desde que llegó Jimena, de que lo mejor está por venir.

Como suele decirse, suerte y al toro, hay mucho por lo que dar gracias en la vida y debemos seguir luchando para poder seguir cumpliendo metas y objetivos.

Jorge Castelló,
paciente IRENEA Valencia

JUEGA Y ESTIMULA TU MENTE

ENCUENTRA LAS 10 DIFERENCIAS



JUEGA Y ESTIMULA TU MENTE

CRIPTOGRAMA

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
											19	2		1					8	17					

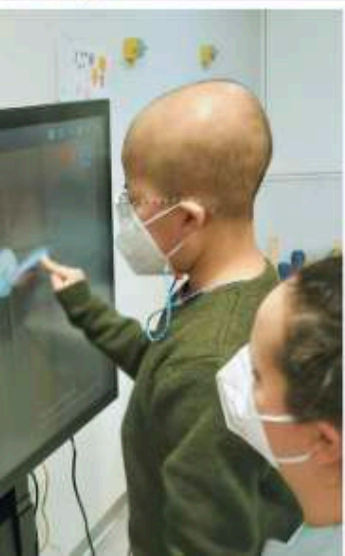
_ L _ O M _ _ _ _ U _ _ _ _ O M _ T _ _ O
 7 19 3 1 2 13 20 7 16 17 7 3 12 11 1 2 7 8 6 21 1

U _ _ _ _ O _ _ _ O L O _ O _ _ _ _
 17 23 7 20 20 1 20 4 23 1 19 1 11 1 20 20 6 10 7

_ O M _ T _ O T _ O _ _ _ O _ M _ _ O _ .
 11 1 2 7 8 7 1 8 20 1 7 20 20 1 20 2 12 4 1 20

AVERIGUA EL REFRÁN





NUESTROS CENTROS



VITHAS VALENCIA
CONSUELO

Callosa de Ensarrià, 12
46007 Valencia (Valencia)



VITHAS AGUAS VIVAS

Crtra. Alzira Tabernes de V.
CV50, Km 11
46740 - Carcaixent
(Valencia)



VITHAS VIGO

Vía Norte, 48
36206, Vigo (Pontevedra)



VITHAS ELCHE


C. María de Maeztu, 5
03203 - Elx / Elche (Alicante)




VITHAS SEVILLA

Avda. Plácido Fernández
Viagas, s/n.
41950 Castilleja de la Cuesta
(Sevilla)

CONTACTA CON NOSOTROS

 900 525 725

 info@irenea.es

 irenea.es

 **vithas**

instituto de
rehabilitación
neurológica
irenea