

# HOMENAJE

número 7



# editorial

## ¡Nuevos propósitos!

Como casi todos los primeros de año, los buenos propósitos los tenemos a la orden del día: mejorar nuestra alimentación, hacer más ejercicio, dejar de fumar, dedicar más tiempo para nosotros mismos o para nuestro allegados, trabajar para vivir y no vivir para trabajar... En fin, son los propósitos que vamos arrastrando de año en año y que por unas cosas o por otras no somos capaces de cumplirlos o no los cumplimos en su totalidad.







Este año nuestros propósitos no van a ser tangibles ni cuantificables. Este año nuestros propósitos nos han salido del corazón porque siempre hay alguien...

- ... que necesita ayuda
- ... que necesita una palabra de ánimo
- ... que necesita compañía
- ... que necesita un abrazo
- ... que necesita un "te quiero"
- ... que necesita una sonrisa
- ... que necesita una persona solidaria
- ... que necesita un beso
- ... que necesita una conversación
- ... que necesita que le escuchen
- ... que necesita un mimo
- ... que necesita cariño
- ... que necesita no pasar desapercibido
- ... que necesita hablar
- ... que necesita una mano amiga
- ... que necesita un confidente

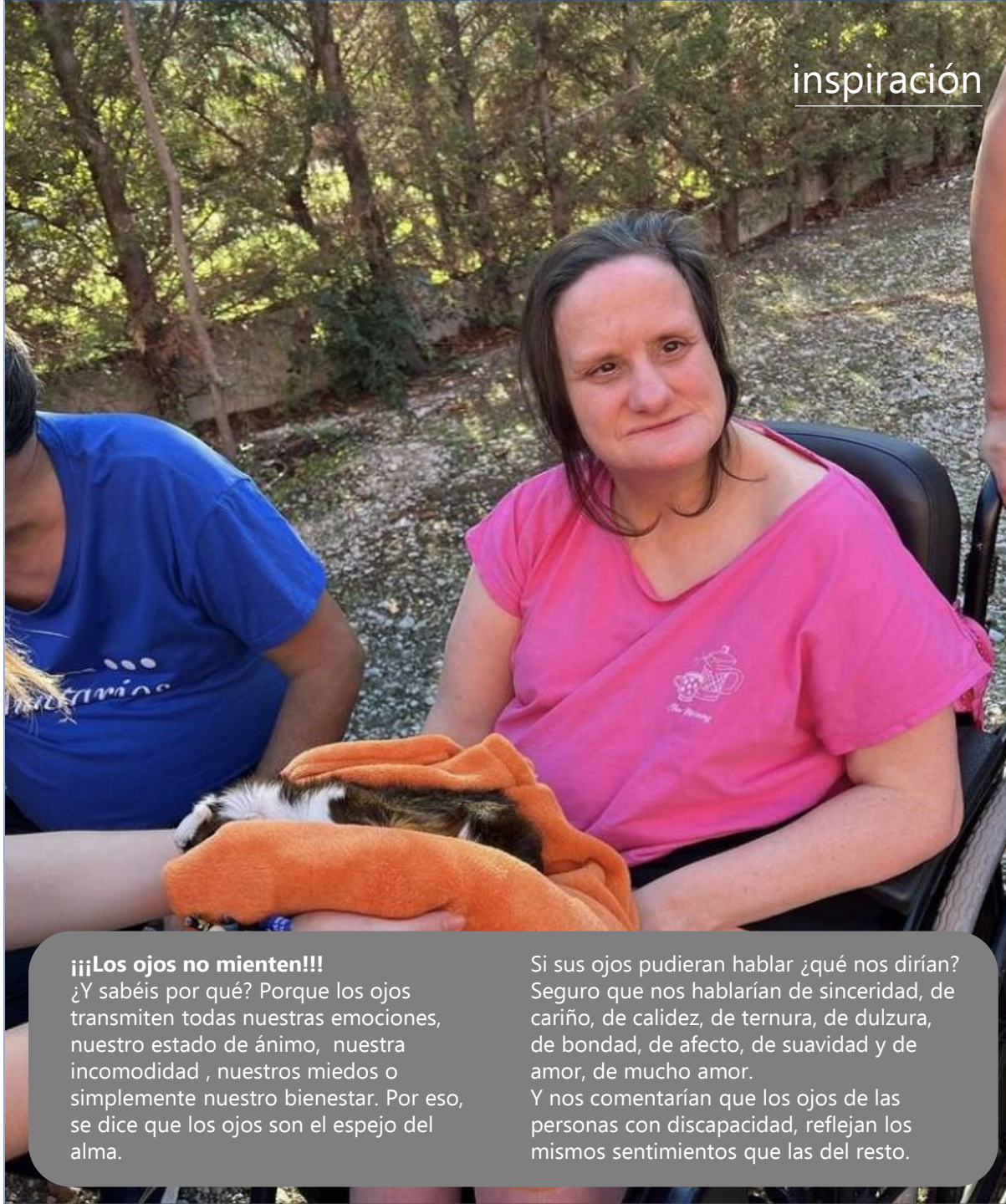
Para todas aquellas personas que necesitan amor, cercanía y amistad van nuestras buenas obras de este año.

**APSURIA. Personas con el alma muy grande.**

## sumario

inspiración Los ojos no mienten!!!		4
personas 14 preguntas a Papá Noel		5
noticias APSURIA en actividad		10
voluntariados nos lo pasamos bien		17
la columna de Fer su vida		20
asociación el cole		22
fundación la residencia		25
conocimiento en profundidad		28
sabías qué? curiosidades		29
marcas... ...con el alma muy grande		36
reflexión algo que nos hará pensar		39

inspiración



**!!!Los ojos no mienten!!!**

¿Y sabéis por qué? Porque los ojos transmiten todas nuestras emociones, nuestro estado de ánimo, nuestra incomodidad, nuestros miedos o simplemente nuestro bienestar. Por eso, se dice que los ojos son el espejo del alma.

Si sus ojos pudieran hablar ¿qué nos dirían?

Seguro que nos hablarían de sinceridad, de cariño, de calidez, de ternura, de dulzura, de bondad, de afecto, de suavidad y de amor, de mucho amor.

Y nos comentarían que los ojos de las personas con discapacidad, reflejan los mismos sentimientos que las del resto.

personas



### **TODOS DEBERIAMOS LLEVAR UNA MÓNICA DENTRO!!!**

Si tuviéramos que elegir una palabra para definir a Mónica Anguiano, nos sale una, que quizá no sea tan elegante como ella, ni tan transparente y tan buena gente como es ella. La palabra es **BRUTAL**. Y es así, por el poso que deja cuando la conoces, por la tranquilidad y la paz que te traslada, por la alegría que te contagia o por la seguridad con la que habla. De verdad, que si alguna vez la conocéis, nos daréis la razón.

Mónica lleva de voluntaria con nosotros 10 años y nunca ha faltado a su cita, nunca ha desfallecido ante las adversidades y siempre, siempre está dispuesta a ayudarnos en lo que haga falta. Mónica lleva grabados en su corazón los valores de APSURIA:

Compromiso, respeto, responsabilidad, transparencia, profesionalidad, confianza y solidaridad. Y por eso podemos decir que **MÓNICA ES UNA PERSONA CON EL ALMA MUY GRANDE!!!** Con mayúsculas y con todas las letras!!!

## personas



Hola Mónica,

### 1.- Cuéntanos un poco sobre ti para que nuestros lectores te conozcan mejor.

Soy Mónica, una persona sencilla, inquieta y apasionada por la vida. Con 18 años dejé Cenicero, mi pequeño pueblo en La Rioja, para aventurarme en Madrid y estudiar Comunicación Audiovisual.

Mi camino profesional me llevó a Televisión Española y después a Digital Plus, ahora Movistar TV, donde trabajo desde 2015. Pero mi historia va mucho más allá de la televisión. Descubrí el mundo del voluntariado y, desde entonces, mi vida cambió para siempre.

### 2.- Dices que tu vida cambió. Entonces, ¿ser voluntaria para ti es un estilo de vida?

Sin duda. El voluntariado no es solo algo que haces, es algo que eres. Es esa chispa que te hace detenerte en la calle para ayudar a alguien, que te llena el corazón cuando ves una sonrisa sincera. En APSURIA, he descubierto que las pequeñas acciones pueden cambiar vidas. Cuando escucho "Mónica", ya no pienso solo en mí, sino en mi tocaya, una de las chicas de APSURIA con la que comparto tantas risas y momentos inolvidables.

### 3.- ¿Y cómo llegaste a APSURIA?

Fue en 2015, gracias a la Fundación Telefónica. Empecé a colaborar en distintas fundaciones, y una de ellas fue APSURIA. Recuerdo mi primera actividad allí: desarrollamos los cinco sentidos con los chicos. Identificamos olores, exploramos texturas, probamos distintos sabores... Pero lo que más me marcó fue el sentido del tacto. Apretar la mano de alguien, sentir su energía, recibir un abrazo sincero. En ese instante supe que estaba en el lugar correcto.

## personas

### 4.- Cuando conociste a APSURIA, ¿qué te impactó más?

El amor inmenso de los profesionales que trabajan allí. Su entrega es absoluta. No solo cuidan de los chicos, los quieren, los hacen sentir valiosos. Sus miradas, sus gestos, la paciencia con la que trabajan... No hay duda de que su corazón está en cada acción. Fue una lección de vida para mí.

### 5.- ¿Con qué frecuencia colaboras en APSURIA?

Vamos una vez al mes. Hacemos de todo: desde un MasterChef improvisado, hasta visitas a granjas escuela y tardes en la piscina. Cada actividad es una oportunidad para compartir, aprender y ver cómo los chicos superan retos con una valentía admirable.

### 6.- Y después de todo este tiempo colaborando con APSURIA, ¿cuál es tu actividad favorita?

El día de Reyes Magos es mágico, la ilusión que se respira es indescriptible. También adoro la terapia con animales, hay algo especial en la conexión entre los chicos y los animales. Se entienden de una forma que las palabras no pueden explicar.

### 7.- Por lo que te vamos conociendo, entendemos que participas en otras organizaciones sin ánimo de lucro. ¿Es así?

Sí, y cada experiencia me enriquece. En Tres Cantos colaboro con la Fundación Polibea y AMI-3, que trabajan con personas con discapacidad. Además, formo parte del proyecto "Tu historia de verdad importa", donde ayudamos a escribir las biografías de personas mayores, regalándoles la posibilidad de dejar su legado por escrito. Cada historia es un tesoro.

## personas

8.- Y si tuvieras que motivar a la gente para que se hiciera voluntaria de una ong ¿qué les dirías?

Que lo prueben. Que se den la oportunidad de experimentar el voluntariado en carne propia. Es un regalo para el alma. Recibes mucho más de lo que das, y cada instante que pasas ayudando a los demás te transforma. El voluntariado es la mejor expresión de la bondad humana.

9.- Mónica, desde tu experiencia con diversas fundaciones, ¿consideras que España es un país solidario?

Sí, lo somos. Pero muchas veces la falta de información impide que la solidaridad llegue a donde se necesita. He visto la generosidad de la gente en situaciones críticas, y sé que hay un corazón solidario en nuestra sociedad.

10.- ¿Qué piensas cuando ves que asociaciones como APSURIA tienen dificultades económicas?

Que hay que encontrar aliados, empresas, instituciones. Crear campañas, eventos, visibilizar el trabajo que hacen. Y, sobre todo, motivar a la gente a ayudar, porque el cambio empieza con cada pequeño gesto. Y todo empieza por informar y darse a conocer.

11.- Danos un consejo. ¿Cómo crees que APSURIA podría crecer?

Con más difusión. Que más personas conozcan su trabajo. Redes sociales, prensa, radio, televisión... Hay que contar estas historias de amor y entrega. Una vez que el público conozca a APSURIA, se quedará atrapado por la labor que se hace dentro.

12.- ¿Qué les dirías a quienes tienen dudas de unirse a APSURIA?

Que se acerquen, que nos conozcan. No hace falta experiencia, solo ganas de compartir y aprender. Y una vez que entren, descubrirán que han encontrado algo que llenará su vida de significado.

## personas

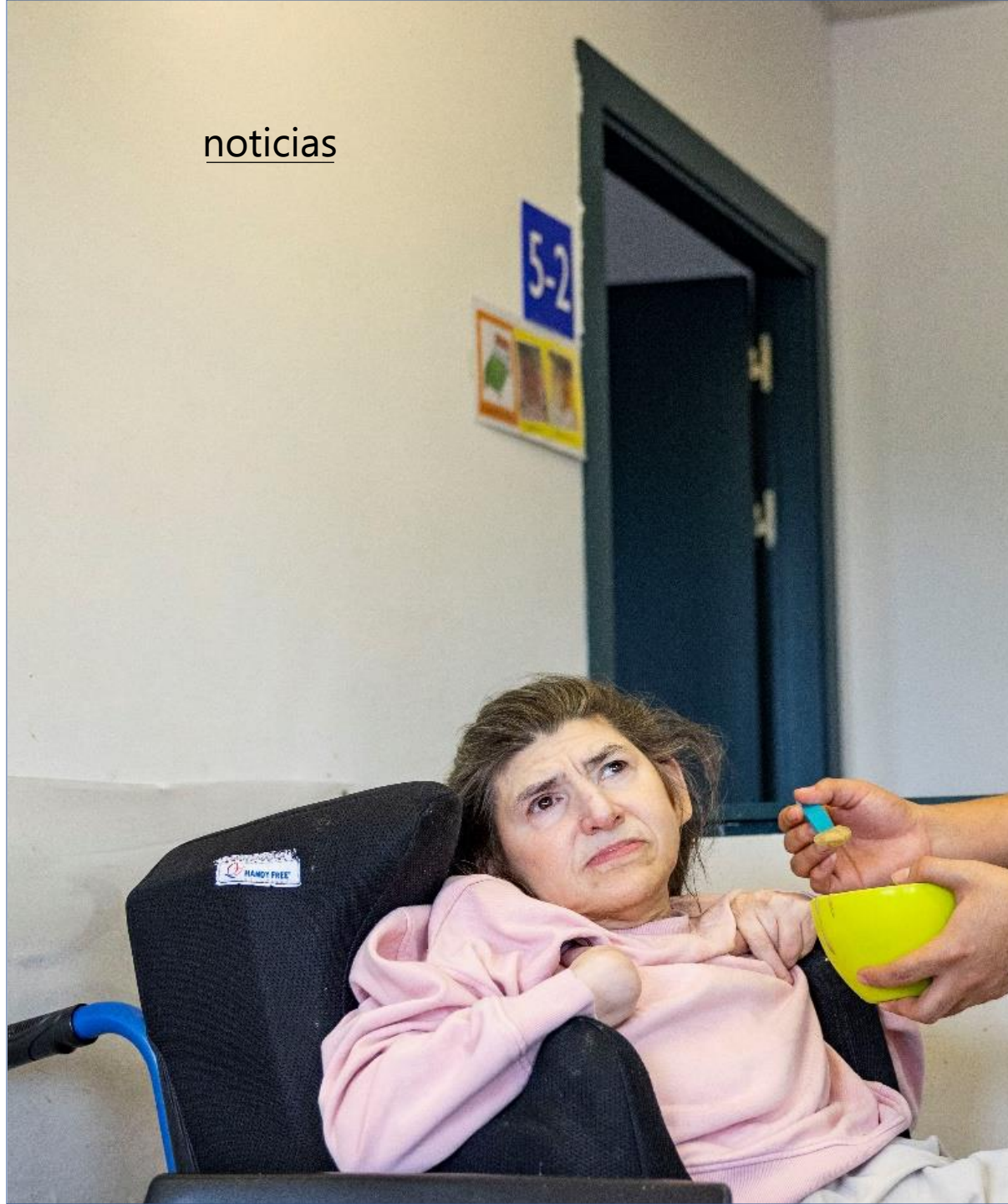
13.- Como estamos acabando esta maravillosa entrevista, te queremos hacer una pregunta que de antemano, conocemos la respuesta, pero tenemos que hacértela. ¿Te sientes parte de la familia APSURIA?

Por supuesto. Desde hace ocho años, APSURIA es mi segunda casa. Cada nuevo usuario, cada voluntario que llega, es una pieza más de esta gran familia que no deja de crecer.

14.- Y para terminar, la pregunta que hacemos a todos nuestros entrevistados. El claim de APSURIA "Personas con el alma muy grande" ¿qué te sugiere?

Es una descripción perfecta. Las personas que he conocido en APSURIA tienen un corazón inmenso. Me han enseñado a ver la vida de otra manera, a valorar los pequeños momentos, a sentir de verdad. Y si algo he aprendido en estos años es que cuanto más damos, más crecemos. Como digo siempre: "Cuanto más granitos de arena seamos, más hermosa será nuestra playa". ¿Te animas a ser parte de ella?

noticias



## noticias

### La Fundación APSURIA reforma sus instalaciones gracias a los fondos Next Generation de la Unión Europea

Nos complace enseñaros las zonas que se han habilitado para la realización de actividades comunes, terapéuticas y visitas de familiares y voluntarios gracias al apoyo de los fondos europeos Next Generation, en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia financiado por la Unión Europea.

Se ha realizado la ampliación del salón, a través de una pérgola tensada, mediante una estructura de aluminio termo calada, que favorece la realización de actividades comunes, terapéuticas, familiares, voluntarias etc.

Los ajustes introducidos con la creación de una cubierta con una gran techo, permitirán que se logren los objetivos del proyecto de manera eficaz y se conviertan en la zona de conexión con el exterior de los residentes.

Financiado por el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, financiado por la Unión Europea – Next Generation EU Fundación APSURIA ha recibido apoyo por parte de los fondos europeos para este proyecto de adecuación de espacios y adquisición de mobiliario.

Este proyecto refuerza el compromiso de APSURIA de seguir innovando en la atención y el cuidado de personas con discapacidad severa, siempre buscando soluciones que mejoren su calidad de vida y bienestar.

**Financiado por el Plan de Reuperacción, Transformación y Resilencia, financiado por la Unión Europea – Next Generation EU**

Fundación APSURIA ha recibido apoyo por parte de los fondos europeos para este proyecto de adecuación de espacios y adquisición de mobiliario.



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



GOBIERNO  
DE ESPAÑA



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



CONSEJERÍA DE FAMILIA,  
JUVENTUD Y POLÍTICA SOCIAL

## noticias

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



**Comunidad  
de Madrid**

### Subvención 0,7% IRPF CAM para la mejora de las instalaciones

Los Proyectos: «ADECUACIÓN INSTALACIONES RESIDENCIA APSURIA» y «ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD SEVERA» son proyectos de continuidad para la mejora de las instalaciones con la creación de una lavandería y adquisición de equipamiento necesario para la misma, han sido subvencionados, durante el año 2024 con cargo al 0,7% del rendimiento del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas.

Estas subvenciones las concede la [Consejería de Políticas Sociales, Familias, Igualdad y Natalidad](#) de la Comunidad de Madrid a todas las ONG que cumplen unos estrictos requisitos técnicos de calidad y transparencia, con la intención de convertirse en una medida que consolide en el tiempo proyectos que generan impacto social.

# noticias



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



GOBIERNO  
DE ESPAÑA



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



Comunidad  
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,  
JUVENTUD Y POLÍTICA SOCIAL

## noticias



El día 3 de Diciembre [estrenamos el corto "Sobrarían Palabras"](#) en nuestro salón de actos. Más de 50 personas invitadas asistieron a la premier, incluida Lucía Torres y su familia. Lucía, protagonista del corto es una de las protagonistas infantiles del musical Malinche creado y producido por Nacho Cano. Gracias a Lucía Torres y familia por regalarnos la canción!!!



El 3 de Diciembre tuvimos la suerte de estar presentes en el Mercadillo Navideño que realiza todos los años la Fundación Mahou San Miguel y que se celebra en sus instalaciones. Nuestro mercadillo fue todo un éxito y recaudamos unos buenos euros para nuestros chicos. [Gracias GSM](#) por invitarnos todos los años!!!



El 4 de Diciembre, recibimos [el voluntariado de la agencia de comunicación EVERCOM](#). Ellos y nuestros chicos se fueron a visitar el Museo Nacional y Tecnología de España (MUNCYT) que está situado cerca de nuestras instalaciones en Alcobendas. La visita gustó mucho y despertó la curiosidad de todos los asistentes. Gracias EVERCOM por tenernos siempre en vuestra mente!!!

## noticias



El 17 de Diciembre, se celebró en la sede de [Bankinter](#) la XIII edición de "Implicados y Solidarios" para entregar los premios a los 10 proyectos seleccionados de entre 226 presentados.

APSURIA fue uno de los 10 proyectos galardonados y recogieron el premio Nuria López y María Parejo.

Muchas gracias Bankinter por vuestra ayuda!!!



El día 18 de Diciembre estuvimos en la [Ciudad Financiera del Santander](#) para recoger la donación del área de auditores y para que Nuria López y María Parejo explicaran quienes somos, que hacemos y para quien lo desarrollamos.

A la salida nos habilitaron un área para que pudiéramos nuestro Mercadillo de Navidad y acabamos con casi todas las existencias. Gracias a todos!!!



El 20 de Diciembre estuvimos en el [Mercadillo Navideño de Telefónica](#) que se celebra en su Distrito en Las Tablas.

Aunque pasamos un poco de frío porque fue en el exterior, conseguimos nuestro objetivo de vender muchos productos y de dar a conocer nuestra Fundación y Asociación entre todos los visitantes.

[Esperamos regresar el año que viene!!!](#)

## noticias



El día 20 de Diciembre acudimos por primera vez al [Mercadillo de Navidad de Coca Cola!!!](#). Como podréis imaginar toda la magia de la marca Coca Cola estuvo presente igualmente en el mercadillo. En el evento estuvimos junto a otras 19 Fundaciones y Asociaciones con las cuales colabora Coca Cola. Muchas gracias por invitarnos y compartir unos momentos inolvidables!!!



Los días 24 y 31 de Diciembre, [Unidad Editorial nos publicó gratuitamente 2 faldones color en El Mundo y en el Marca](#). Desde este espacio, queremos agradecer la ayuda del grupo editorial en la persona de José Luis Sánchez Crespo que fue la persona que apostó por APSURIA desde el primer momento. Esperamos que no sea la última vez y podamos repetirlo.



Gracias a los [voluntarios de Telefónica](#), Sus Majestades los [Reyes Magos](#) de Oriente visitaron las instalaciones de APSURIA y dejaron todos aquellos regalos y deseos que habían pedido nuestros residentes. Fue una jornada muy emotiva, alegre y divertida en la que no faltaron los villancicos y las panderetas!!! Gracias a los Reyes Telefónicos!!!

voluntariados



# voluntariados

## DICIEMBRE 2024



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2 VOLUNTARIADO PERSONAL	3 VOLUNTARIADO PERSONAL	4 EVERCOM	5 VOLUNTARIADO PERSONAL	6 VOLUNTARIADO PERSONAL	7	8
9	10	11	12	13 FUNDACION TELEFONICA	14	15
16	17 COLEGIO ALDOBEA	18	19	20	21	22 GRUPO SEMPER
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



paperlandia.com

voluntariados



# Enero 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16 FUNDACION TELEFONICA	17	18
19	20	21 COLEGIO ALDOBEA	22	23	24	25
26 GRUPO SEMPER	27	28	29	30 FUNDACION TELEFONICA	31	





la columna de Fer

## La columna de Fer

En este número, Fernando se erige en portavoz de aquellas personas con discapacidades muy severas que solo pueden interactuar o comunicarse a través de gestos, sonidos o miradas y que no podrían hacerlo por ellos mismos desde estas páginas.

“Hoy me gustaría hablar de los que por desgracia están mucho más afectados que yo.

En APSURIA hay mucha gente con discapacidad física. Algunos responden con sencillos gestos que somos capaces de ver como sonrisas o miradas. Estos gestos los entendemos como su forma de expresarse ante los cuidados que reciben. Son personas que no pueden moverse ni hablar, y la mayoría necesita mas atenciones que nosotros, ya que no pueden realizar ninguna actividad por ellos mismos.

Al no poder expresar sus emociones, nos hacen saber que les ocurre algo a través de lloros, gritos o muecas.

Estas personas reciben tratamientos como fisioterapia, hidroterapia, estimulación sensorial o musicoterapia. Todos estas actividades les ayudan a mejorar un poco su calidad de vida.

Y es importante que recordéis, que por este motivo se creó este centro, para ayudar a chicos con necesidades y a sus familias ya que don Fernando pensó que la familia en algún momento faltaría”.

Como veis, en APSURIA somos una gran familia en la que nos importan los problemas de todos!!!



asociación



## asociación

Hoy queremos mostraros alguno de los talleres que realizan los peques del cole. Para ello, hemos hablado con Nuria y con Roberto, dos de los profesores de la Asociación que son los que idean este tipo de actividades para los niños y los que dirigen los trabajos a realizar.

Nos cuentan que casi todos los meses diseñan una actividad coincidiendo con algún evento o fecha señalada. Que los talleres están muy orientados a las capacidades individuales de cada uno de los alumnos, aunque luego intenten realizar un trabajo en equipo. Los dos profes coinciden en que el enfoque que realizan es a través del juego ya que de esta manera los peques están más predispuestos a hacerlo.

Hoy os queremos mostrar 2 talleres que han realizado con objetivos muy distintos. Uno de ellos ha sido un supermercado y el otro ha sido como una especie de homenaje al Día de la Paz.

En el supermercado hemos contado con la ayuda inestimable del Ayuntamiento de Alcobendas que nos ha proporcionado todos los materiales. Los objetivos que se buscaban era que se familiarizaran con los productos que se venden, que pudieran reponer los productos una vez se iban acabando, que pudieran clasificarlos según sus propiedades, que pudieran hacer la compra basándose en los pictogramas y por último que entendieran el intercambio de productos por dinero.



## asociación

En el taller creado por el Día de la Paz (se conmemora el día 30 de enero coincidiendo con el fallecimiento de Mahatma Ghandi, líder pacifista mundial) los profes y los peques han creado un mural que lo han llamado "Receta de la Paz" en los que se han puesto 6 mensajes que todos deberíamos cumplir para llevar una vida mejor y más solidaria: respeto, amistad, perdón, paciencia, gracias y amor.

Además, este taller también buscaba concienciar a los niños acerca de la solidaridad, de la inclusión, del respeto al medio ambiente y de la integración social.

Para realizar todo el trabajo, se ha buscado contactar con diferentes tipos de materiales, con diversos tamaños, con distintas tonalidades de colores y con varios contenidos que multiplicaran la atención, el cuidado y creatividad.

Desde aquí, [queremos dar las gracias a Nuria y a Roberto por dedicarnos tiempo, por su amabilidad y sobre todo por el trabajo que realizan diariamente con los peques. Por cierto, las camisetas han quedado chulísimas!!!](#)



fundación



## fundación

En este número queremos hablaros del programa de Ocio Asistido por Animales que impartimos en nuestra Fundación para establecer un ocio inteligente que proporcione a los residentes momentos dotados de una gran motivación gracias a la presencia de los Perros de Intervención, donde principalmente se diviertan y, al mismo tiempo, se pueda estimular la memoria y trabajar a nivel integral para aumentar su calidad de vida.

Charlando con las monitoras que imparten el curso, nos cuentan que categorizan 4 objetivos:

- 1.- **Objetivos generales en sesiones grupales:** se busca interactuar con los animales estimulando la mente y los sentidos realizando actividades físicas y cognitivas de manera divertida
- 2.- **Objetivos específicos en sesiones grupales:** se trabajan desde 4 áreas. Psicomotriz, cognitiva, emocional y social y comunicativa.
- 3.- **Objetivos generales en sesiones individuales:** se desarrollan estimulaciones sensoriales, a través del contacto con los perros.
- 4.- **Objetivos específicos en sesiones individuales:** se intenta conseguir la estimulación mediante cambios de temperatura, mediante movimientos pasivos del tronco, buscando un espacio emocionalmente positivos



## fundación

La verdad, es que viendo como interactúan los perros con las personas y viceversa, estamos convencidos que todos los objetivos se cumplen con creces!!! Es una relación basada en el cariño y el amor de unos a otros.

Para cerrar, pedimos a las responsables del programa que nos detallaran cuales son bajo su punto de vista, los beneficios que obtienen nuestros residentes con esta actividad. Los centraron en 5 puntos y visto lo visto, los beneficios son más que palpables.

- 1.- **Mejoría física** que reduce la presión arterial y la frecuencia cardiaca
  - 2.- **Comunicación afectiva** que facilita y mejora las habilidades verbales y no verbales.
  - 3.- **Estimulación cognitiva** que muestra resultados positivos en la atención y la memoria.
  - 4.- **Equilibrio emocional** reduciendo el estrés y la ansiedad, promoviendo la liberación de endorfinas y serotonina.
- Y por último las **conexiones sociales** que aumentan las relaciones y promueven sentimientos de pertenencia.

Desde este espacio, queremos dar las gracias a aquellas compañías que con sus donaciones hacen posible que esta actividad se desarrolle en APSURIA!!!





conocimiento

### **MITOS SOBRE EL ALZHEIMER**

Quién más y quién menos hemos tenido algún contacto con esta enfermedad, que transforma a las personas y las lleva a lugares que nosotros desconocemos. En la mayoría de los casos es lenta y progresiva, pero en su totalidad es implacable. Los gestos, la mirada y los comportamientos son indescifrables por aquellas personas que no lo padecen, de ahí que se diga que es una enfermedad que golpea muy duro a los familiares, además del propio enfermo. El no saber y el no poder, transforman al alzhéimer en impotencia. Con este artículo queremos desmontar algunas de las ideas acerca de la enfermedad. ¡Aprendamos junt@s!

# conocimiento

## Mito 1

### La enfermedad de Alzheimer es un problema de memoria.

**El alzhéimer es mucho más que un problema de memoria.** La pérdida gradual de memoria es uno de los síntomas característicos del alzhéimer pero, además, se encuentra en el origen de otros problemas, como la desorientación. De hecho, en la gran mayoría de nuestros actos cotidianos la memoria está implicada de una u otra forma.

Pero la enfermedad presenta otros síntomas. Unos, al igual que los problemas de memoria, son de tipo cognitivo, como las alteraciones del lenguaje o las dificultades para planificar o razonar adecuadamente. Otros síntomas están relacionados con cambios en la conducta y el comportamiento. De manera gradual y a medida que la enfermedad progresa, estos síntomas impactan en la autonomía de la persona afectada.

La progresiva alteración de capacidades supone una gradual interferencia en el desarrollo de las actividades del día a día. Así, va disminuyendo la facilidad de expresión, siendo cada vez más complejo mantener una conversación con la persona que padece la enfermedad, puesto que también se irán sumando dificultades para comprender adecuadamente lo que se les dice. También disminuirá la capacidad de reconocer e identificar objetos, o de realizar correctamente ciertas actividades motoras, reflejándose, por ejemplo, en problemas para atarse los zapatos o utilizar los cubiertos correctamente.

## Mito 2

### Es normal perder la memoria con la edad.

Con la edad nuestro cerebro envejece, al igual que lo hace el resto de nuestro cuerpo. Los cambios cerebrales que se van produciendo con la edad, aunque son normales, tienen un impacto en el desempeño de ciertas funciones o actividades. No recordar dónde hemos dejado algún objeto o no ser capaces de evocar un nombre son dificultades habituales que podemos experimentar con mayor frecuencia al hacernos mayores.

Es necesario, no obstante, saber distinguir las consecuencias normales del proceso de envejecimiento de lo que podrían ser los primeros síntomas de la enfermedad de Alzheimer, o de algún otro problema, puesto que la memoria se puede afectar por otras muchas causas.

El **alzhéimer es una enfermedad**, no una consecuencia inevitable de envejecer.

## conocimiento

### Mito 3

#### No puede tener alzhéimer: recuerda con gran detalle cosas que sucedieron hace tiempo.

La capacidad para conservar recuerdos lejanos es un aspecto de la enfermedad que puede suscitar dudas y confusión acerca del diagnóstico en el entorno de la persona afectada. ¿Cómo puede haber olvidado lo que acaba de hacer pero acordarse de lo que sucedió hace años?

La explicación se encuentra en cómo el alzhéimer afecta a la memoria. Una de las áreas cerebrales que se ve alterada por la enfermedad es el hipocampo, que tiene un papel clave en la formación de los nuevos recuerdos, es decir, la memoria reciente y la capacidad de retener lo que hemos aprendido hace poco.

Los recuerdos ya consolidados se ubican en otras áreas del cerebro que, al principio, están preservadas. Por esta razón, las personas con alzhéimer no recuerdan lo que han hecho recientemente pero pueden evocar episodios de su infancia o juventud. Estos recuerdos lejanos no se pierden significativamente hasta etapas moderadamente avanzadas de la enfermedad.

### Mito 4

#### Demencia y alzhéimer es lo mismo.

La demencia y el alzhéimer son términos que a menudo se confunden. “Demencia” es un concepto general que se utiliza para describir una pérdida de capacidades cognitivas suficientemente acusada como para interferir en la vida diaria.

La demencia es, por tanto, la manifestación de un conjunto de signos y síntomas que están producidos por algún tipo de alteración cerebral. Según la causa y las zonas cerebrales afectadas, los síntomas y la evolución serán diferentes. La enfermedad de Alzheimer es la principal causa de demencia, pero no es la única.

### Mito 5

#### Al abuelo se le ha ido la cabeza, tiene demencia senil.

**La “demencia senil”, como tal, hoy en día no responde a ningún diagnóstico médico.** Es una expresión que induce a presuponer que la demencia es una consecuencia directa del envejecimiento, lo cual no es cierto. Cuando una persona presenta signos de demencia, sea a la edad que sea, es porque algún trastorno la está causando. Es cierto que el envejecimiento tiene un cierto impacto en algunas

## conocimiento

funciones cognitivas, pero las pérdidas funcionales debidas a la edad no impactan en la capacidad de autogobierno de la persona. **Envejecer no implica, irremediamente, desarrollar una demencia.**

### Mito 6

#### Existe una prueba que diagnostica el alzhéimer.

Actualmente no existe ninguna prueba que determine al 100% si alguien padece alzhéimer. Aunque se está avanzando mucho en su detección a partir de biomarcadores, el diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer continúa siendo clínico. Esto significa que requiere de la presencia de síntomas de deterioro cognitivo y que se descarte que sea debido a otras causas. La demencia se puede diagnosticar con un alto grado de fiabilidad pero, a veces, no resulta fácil determinar el tipo de demencia o la enfermedad que la causa, ya que los síntomas de unas y otras se pueden solapar.

Ante una sospecha de deterioro cognitivo, hay que concertar una visita con el médico de familia y exponerle el problema. Si considera que hay motivos para una exploración más exhaustiva, remitirá a la persona al neurólogo. Este llevará a cabo una valoración y podrá indicar que se realicen pruebas complementarias para estudiar las posibles causas y afinar el diagnóstico.

### Mito 7

#### Es hereditario

Que una persona haya sufrido la enfermedad de Alzheimer no significa que sus hijos también la vayan a desarrollar. En la mayoría de los casos el alzhéimer no es una enfermedad hereditaria

La genética puede influir y actuar como un factor de riesgo, pero no es determinante para su aparición. En el riesgo de desarrollar la enfermedad también influyen otros factores, vinculados a aspectos ambientales, a la forma de vida o a la presencia de otras enfermedades. De hecho, el principal factor de riesgo para desarrollar alzhéimer es la edad. Hay que tener en cuenta que menos del 1% de los casos de alzhéimer son debidos a una variante genética y hereditaria.

## conocimiento

### Mito 8

#### Las "placas seniles" son las responsables del alzhéimer

En un cerebro con alzhéimer se produce una pérdida de neuronas provocada por dos tipos de alteraciones: la acumulación de placas de proteína beta-amiloide (antes llamadas 'placas seniles') y de ovillos neurofibrilares de proteína Tau. Estas placas y ovillos afectan al funcionamiento de las neuronas y acaban conduciendo a su muerte.

Estas placas, no obstante, también pueden estar presentes en el cerebro de personas que no presentan síntomas, particularmente en edades avanzadas. Se desconoce la razón precisa por la que unas personas resisten más su acumulación. Lo que podemos afirmar es que en todos los casos de alzhéimer se constata la presencia de placas de amiloide en el cerebro.

### Mito 9

#### Los medicamentos existentes frenan el avance de la enfermedad de Alzheimer

En la actualidad aún no contamos con ningún medicamento comercializado que pueda curar o detener el avance neurobiológico de la enfermedad. No obstante, en Estados Unidos se ha aprobado recientemente un nuevo fármaco que, aún no exento de dificultades para su disponibilidad y prescripción a gran escala y no aprobado por el momento en Europa, supone un rayo de esperanza en este ámbito. Existen tratamiento para el alzhéimer que aligeran temporalmente algunos síntomas, lo que contribuye a una mayor calidad de vida de las personas afectadas y sus familiares.

El desarrollo de fármacos contra esta enfermedad ha presentado un nivel de fracaso muy elevado en las dos últimas décadas. Los investigadores trabajan con la hipótesis de que estos medicamentos que han fracasado al ser probados en personas con la enfermedad ya desarrollada y con un daño cerebral muy avanzado, podrían ser eficaces si fuesen administrados en fases muy iniciales de la enfermedad, cuando los síntomas aún no han dado la cara claramente. En esta línea, actualmente se están llevando a cabo diferentes ensayos clínicos de nuevos fármacos destinados a prevenir la aparición y el avance de los síntomas de la enfermedad.

## conocimiento

### Mito 10

**El alzhéimer es una lotería y no podemos hacer nada para evitar sufrirla.**

Hoy en día todavía desconocemos cuáles son las causas que originan la enfermedad de Alzheimer. Pero lo cierto es que cada vez son más las evidencias que apoyan la tesis de que no hay una única causa, sino que son varios los factores que, en mayor o menor medida, pueden incidir en su posible desarrollo. Es lo que conocemos como factores de riesgo

Sabemos que la edad y ciertos aspectos genéticos, aunque no son determinantes, pueden influir en el desarrollo de la enfermedad. Son aspectos que no podemos cambiar, por lo que se consideran factores de riesgo no modificables. Pero existen otros factores de riesgo que sí que son modificables, por lo que está en nuestra mano poderlos cambiar adoptando unos hábitos de vida más saludables. Múltiples estudios apuntan a que para mantener nuestro cerebro en forma debemos controlar los factores de riesgo cardiovascular. Para ello, será de gran ayuda el llevar una alimentación equilibrada, practicar ejercicio físico de forma regular y realizar todos los controles médicos necesarios. Además, mantener una vida social activa y estimular nuestra mente con nuevos retos y aprendizajes nos ayudará a tener un cerebro más sano y a reducir las posibilidades de desarrollar enfermedades como el alzhéimer.

sabías qué?



# sabías qué?

## **EMPRESAS**

"Una empresa que contrate indefinidamente a una persona con discapacidad, puede deducirse entre 4.500 y 6.300 € en la S. Social".

## **EVENTOS**

"El mayor concierto solidario mundial continúa siendo el que organizó Bob Geldoff en 1985 para luchar contra el hambre en África"

## **TIPOS**

"Según el Mº de Salud, existen 7 tipos de discapacidad: Auditiva, física, intelectual, visual, sordoceguera, psicosocial y múltiple".

## **EFEMERIDES**

"El día 3 de diciembre se celebra el día de las personas con discapacidad. Se celebra desde 1992 y busca fomentar una sociedad inclusiva y accesible."

## **DISCAPACIDAD**

"La discapacidad más común en España es la osteoarticular (huesos y articulaciones) que afecta al 42% de la población con discapacidad".

## **FAMOSOS**

"A Michael Jackson se le considera uno de los artistas más solidarios. En vida, destinó más de 500 millones de dólares a causas benéficas".

## **EDUCACION**

"En España hay 480 centros de educación especial que prestan sus servicios a 38.000 alumnos".

## **DONACIONES**

"La cercanía con la organización es la principal razón para colaborar con una ong, seguida de la afinidad con su causa".

marcas con el alma muy grande





# CaixaBank

[www.caixabank.es](http://www.caixabank.es)

## El COMPROMISO con mayúsculas

Desde hace más de un siglo CaixaBank apostó por un compromiso social que construyese una sociedad mejor y más justa. A día de hoy CaixaBank, junto con su fundación continúan con la idea para la cual se fundó la entidad. Desde la Acción Social de la Caixa, se lucha por construir una sociedad más solidaria, fomentando oportunidades para aquellas personas que más las necesitan.



Cada persona, cada colectivo o cada barrio tienen necesidades únicas que a través de los programas sociales de CaixaBank ayudan a que esas demandas puedan tener una respuesta adecuada y focalizada.

Desde la ayuda a nuestros mayores, pasando por el fomento de los valores de los jóvenes, haciendo felices a los niños más desfavorecidos, apoyando a la economía circular o invirtiendo en el material necesario para que fundaciones y asociaciones puedan seguir desarrollando su labor, son algunos de los focos en los que trabaja la Caixa.

Cada año, Fundación la Caixa destina más de 600 M€ a hacer de esta sociedad una sociedad más comprometida con los más vulnerables, más solidaria, más responsable y más empática con las personas desfavorecidas y con discapacidades, a través de sus programas de ayudas a proyectos afines.



# CaixaBank

www.caixabank.es

## Algunos datos actualizados

**359.938**

cuentas colectivos  
vulnerables

**5.833**

proyectos con fondos  
de Fundación 'la Caixa'

**18,5** MME

recaudación plataforma  
de donativos

**1.537**

emprendedores  
rurales apoyados

**44.457**

artículos  
reutilizados donados

**29.229**

regalos a niños  
vulnerables en Navidad

**372.669**

beneficiarios acciones  
de voluntariado

**17.240**

voluntarios  
CaixaBank

## Marcas con el alma muy grande

Desde hace mucho tiempo CaixaBank, a través de su fundación siempre ha tenido a APSURIA dentro de sus pensamientos en forma de aportaciones para muchos de los proyectos que hemos presentado dentro de sus programas de ayuda a entidades sin ánimo de lucro.

Este año, hemos tenido la suerte de conocer a Patricia Almazán Rodrigo que es la responsable de la Acción Social de Madrid. Primero en la presentación de nuestro corto "Sobrarían palabras" que presentamos en los primeros días de Diciembre del año pasado y posteriormente en una visita que realizó a nuestras instalaciones para conocer personalmente y de primera mano todo el trabajo que desarrollamos para que nuestros alumnos y residentes tengan la mejor calidad de vida posible. Nuestra labor no la pasó inadvertida y se quedó profundamente impresionada de nuestra misión y valores que día a día aplicamos en APSURIA. Como ella misma nos dijo "vengo con ganas de ayudar y con las manos abiertas". ¡Muchas gracias Patricia!

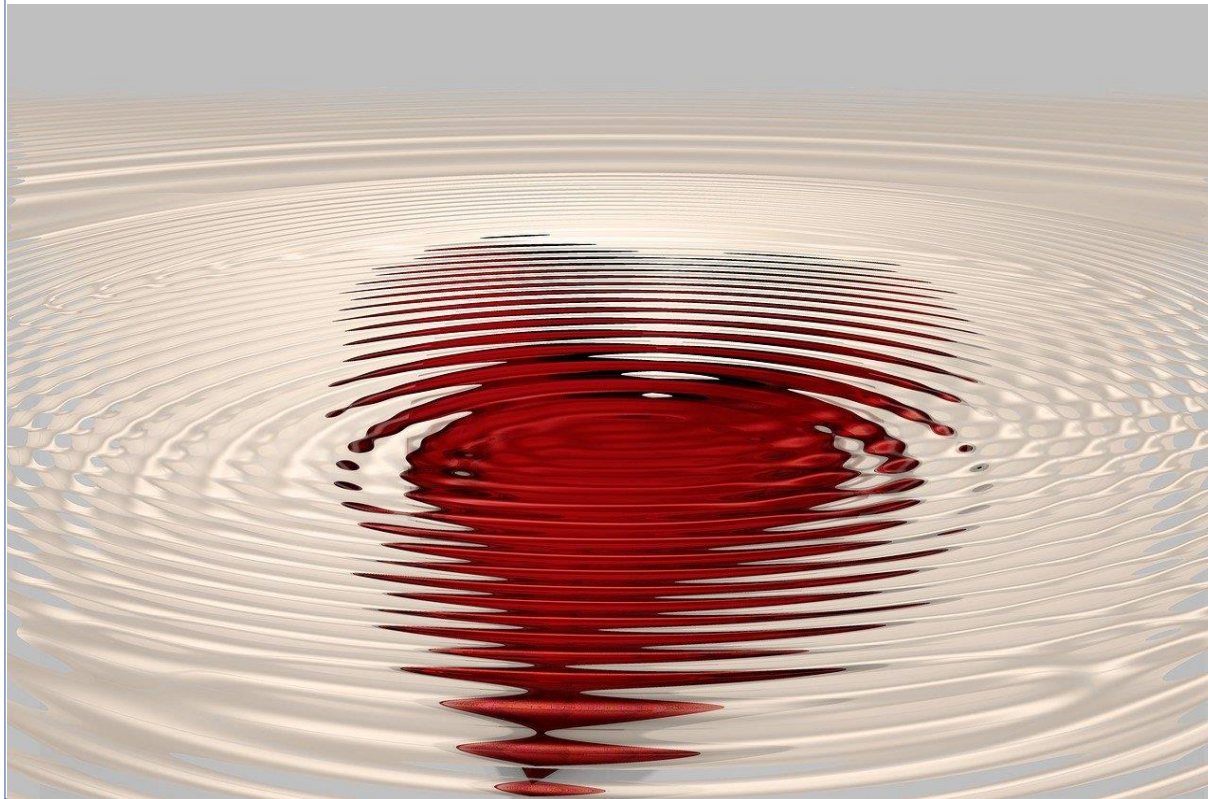
*Para nuestra directora, Nuria López, "la Acción Social Caixa representa una palanca de entendimiento y conocimiento de las necesidades de las organizaciones sin ánimo de lucro, con lo cual para nosotros es mucho más sencillo y dinámico trabajar con ellos"*

reflexión



reflexión

*"Puedes ser feliz allá dónde estés"*



[www.apsuria.org](http://www.apsuria.org)

91 662 24 98

Contacto: Nuria López  
nuria.lopez@apsuria.org

C/ Anabel Segura, 12  
28108 Alcobendas  
Madrid



@fundacionapsuria



@fundacionapsuria



@apsuriafunda



@apsuria

Donaciones:

Bizum 07768

IBAN ES83 0049 0162 7222 1117 3066

Mastercard – Visa – American Express

Socios:

[apsuria.org/colaboración](http://apsuria.org/colaboración)



apsuria

Personas con el alma  
muy grande