

Pa'lante

Revista informativa y formativa del CENTRO SOCIOSANITARIO SAN NICOLÁS DE BARI



D. SANTIAGO CASTRO

"EL CORRE, CORRE"
SIGUE EN LA BREGA

- INMIGRACIÓN Y VEJEZ
- PREVENCIÓN DE CAÍDAS
- INICIATIVA "PUNTO DE VISTA"



Don Santiago Castro,

el “CORRE CORRE”, sigue en la Brega

El día 24 de noviembre de 2010 el Club de Lucha Canaria Adargoma y la Residencia de San Nicolás de Bari rinden homenaje a Don Santiago Castro, residente de este Centro y quien fue en su momento un hombre conocido por ser uno de los mejores estilistas de nuestro deporte más conocido, la lucha canaria.

Don Javier Monzón Rodríguez (Actual Mandador del Adargoma), Don Juan Barranco Sánchez (Directivo - Tesorero) y Emilio Monzón Monzón (Exluchador conocido como Emilín) tuvieron la gentileza de unirse a este singular homenaje. Compartieron tertulias con Don Santiago acerca de viejas épocas de la lucha y quedaron sorprendidos por cuantos recuerdos y nombres mantiene muy presentes. En los ojos de estas personas que mantienen viva la lucha canaria se observa la admiración por estar frente a quien consideran como una de las personas referentes de una generación especial de luchadores.

El “corre corre” era como se le conocía por aquel entonces en la década de los años 40. Especialmente este apodo se debe a su especial versatilidad de lucha rápida o como se dice en el argot específico “a toque de pito”.

Sus luchadas clamaban muchas lluvias de monedas que los espectadores ofrecían a ese luchador de complexión más bien pequeña y no superando el 1,60 de estatura daba en tierra con puntales de toda clase, como el popular Faro de Maspalomas.

Compartió épocas doradas con otros luchadores de importante reputación como Hermenegildo Ramírez “Brazo de Hierro”, el Faro de Maspalomas, entre otros muchos. Por ese entonces el Adargoma era bien conocido por los diferentes terreros de Gran Canaria

junto con otros equipos destacados como el Maninidra, Los Guanches, El Tumbador y Ajódar, entre otros tantos.

De aquella época nos relatan una historia que hace fiel reflejo de cómo Don Santiago se salía con las suyas. Así lo relata don Hermenegildo Ramírez “Brazo de Hierro”:

“Haciendo una exhibición en la Vega de San Mateo a mediados de los años cuarenta, agarro con el “corre corre”, quien viendo la cantidad de gente congregada en el improvisado terrero, me dice que me deje dar una lucha para coger algo de dinero. Viéndose con la camisa a reventar de pesetas, me dice que me deje dar la tercera y que al final nos repartiríamos lo recaudado. Así lo hice, pero cuando voy a buscarlo, el “corre corre” ya se había ido en el coche de hora”.

En la actualidad, Don Santiago sigue casi igual que siempre. Con sus paseos hacia dentro y hacia fuera de la residencia. Desde luego el Centro se siente privilegiado contando con su presencia, su especial manera de relacionarse y hacernos sentir especiales.

Javier Santiago

Director Técnico



Pa'lante

Revista informativa y formativa del **CENTRO SOCIOSANITARIO DE SAN NICOLÁS DE BARI**

NÚMERO 2 - DICIEMBRE DE 2010
PERIODICIDAD SEMESTRAL
EJEMPLAR GRATUITO

STAFF

Javier Santiago Quintana
COORDINADOR

Begoña Miranda Pérez
TRABAJADORA SOCIAL

HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO

Cristina Melían
GEROCULTORA

Begoña Miranda
TRABAJADORA SOCIAL

Marina Uguet
MÉDICA

Domingo Quintana Hernández
PSICÓLOGO Y GERONTÓLOGO

Herlinda Suárez Hernández
ENFERMERA

Esther Santiago
PSICÓLOGA

Elena Estévez
FISIOTERAPEUTA

Carmen Rosa Sánchez
GEROCULTORA

Javier Santiago Quintana
DIRECTOR TÉCNICO DE UTE GERIA

Patricia Mendoza Suárez
GEROCULTORA

CORRESPONDENCIA

Revista Pa'lante
C/ Carmelo Calderín, 6
28041 Sardina del Sur (Santa Lucía)
Las Palmas

IMPRIME

Gráficas Tirma
Arinaga - Agüimes - Gran Canaria
Email: graficas@tirma.e.telefonica.net

Editorial



LO QUE SOMOS SE LO DEBEMOS **al afecto**

El año 2010 llega a su fin. Siempre en estas fechas nos encontramos con la festividad del amor, la NAVIDAD. Es muy importante destacar este aspecto, pues en los últimos años esta fiesta se está transformando en una época de regalos, de felicitaciones y de buenos deseos (yo todos los años digo que me voy a poner a dieta y hacer más ejercicio). Hace unos años, en plena transición hacia la actual democracia, recuerdo estas fiestas como una época para coger fuerzas para el resto del año, una fiesta en la que nos encontrábamos con las personas queridas para ofrecerles nuestro cariño.

El maestro Tenzin Gyatso comenta en uno de sus libros que “lo que somos se lo debemos al afecto. Los días de nuestra existencia ocurren gracias al cariño”. Esta frase recoge la idea básica que nos lleva en esta institución a trabajar con personas mayores. En la revista anterior Doña Antonia Mesa expresaba su experiencia en esta institución desde que estaban aquí las Hermanas Hospitalarias. Ella expresaba que con el tiempo tenemos más adelantos médicos, pero hacía hincapié en el amor con el que las hermanas hacían su trabajo.

Esto nos ha hecho reflexionar porque siempre saber más no significa hacer mejor. A menudo pensamos que con nuestra dedicación podemos sustituir a las familias, sin embargo, los residentes no esperan que nosotros lleguemos. Lo único que ellos esperan es la llegada del familiar, pues estos hacen aparecer la sonrisa. Esa es la mayor alegría. Esto me hace pensar que es muy importante no olvidar de donde venimos si queremos ser felices.

Ahora que llegan estas fechas, desde la UTE GERIA, todos los trabajadores del centro deseamos agradecerles su colaboración y comprensión a lo largo de este año. También esperamos que estas fechas sirvan para que todos los residentes puedan sentirse, por lo menos por un día, como el Almendro, que vuelve a casa por Navidad.

Domingo Quintana

Director



De **Cabo Verde** hasta **Sardina del Sur**

María Correia Pinto nació en Cabo Verde un 6 de Agosto de 1912, hace ya 98 años. Estudió en una escuela de monjas en La Guinea. Es madre de 4 hijos, 2 niñas y 2 niños de los cuales uno falleció por un ataque según relata. Contrajo matrimonio por lo civil con otro compañero sentimental, relación que solo duró un año por el fallecimiento del cónyuge.

María se trasladó a Canarias junto a una prima suya en busca de trabajo, no recuerda con exactitud a que edad llegó a Gran Canaria pero si que Franco aún seguía vivo. De sus primeros años en nuestra tierra, comenta que aún no existían carreteras ni guaguas y casi no habían casas, contrastando con la zona sur de la isla donde el turismo estaba en auge y se construían muchos apartamentos.

Durante muchos años estuvo trabajando como asistenta de hogar interna para una señora llamada Paquita, en la Calle León y Castillo cerca del viejo Estadio Insular, comenta con resignación como en

aquella época no existían las fregonas y tenía que limpiar los suelos de rodillas y con un paño.

Unos años después sus hijos llegaron a la isla para reunirse con ella. En la actualidad, María relata que tiene 8 nietos y 2 bisnietos. Su comida preferida es el arroz blanco con judías. Según ella es una comida muy habitual de su tierra y recuerda como en Cabo Verde se plantaban el maíz y la caña de azúcar.

María reside en el Centro Socio sanitario San Nicolás de Bari desde el 26 de Febrero de 2007. En el centro la queremos mucho, le gastamos bromas y se las toma muy bien; es una persona muy cariñosa. Le gusta mucho ver todos los días como salen los niños del colegio que se encuentra al lado del centro, a los cuales espera sentada en un banco para verlos y saludarlos, los niños también la conocen y la adoran.

Cristina Melián

Gerocultora



Bari en el Congreso de la Sociedad Canaria de Geriatria

La Sociedad Canaria de Geriatria y Gerontología (SCGG) es una asociación en la que tienen cabida todos los profesionales que desarrollan su labor o que están interesadas en el trabajo con personas mayores, ya sea en el campo de la asistencia y la administración ó en la educación y la investigación. Se trata de una asociación comprometida con la promoción del bienestar de las personas mayores y que aspira a mejorar la calidad de los servicios que se les ofrecen, promocionando la geriatria y la gerontología en el ámbito de la comunidad.

Durante los días 18, 19 y 20 de Noviembre se ha celebrado en la isla de Lanzarote el XXIII Congreso de la SCGG, contando con la asistencia de varios profesionales del CSS San Nicolás de Bari. En concreto asistieron la doctora, 2 gerocultoras, la trabajadora social y el Director en calidad de ponente. El objetivo o la finalidad de la asistencia a este evento es aumentar los conocimientos teóricos y prácticos mediante mesas redondas que trataran temas tales



como la prevención de la dependencia, la protección de los derechos de los ancianos o la relación entre las enfermedades vasculares y neurodegenerativas y talleres que ayudarán a mejorar las habilidades y la práctica de los cuidados en el quehacer cotidiano.

La temática del Congreso quiere resaltar que la dependencia no es una calamidad a la que están condenadas las personas de edad avanzada. No solo se puede abordar, sino que debe prevenirse y evitarse.

Los profesionales que acudimos al Congreso consideramos un honor y un privilegio el poder asistir a un evento de esta envergadura. Nos empapamos de conocimientos, nos codeamos con grandes celebridades, nos reencontramos con colegas y amistades, renovamos nuestras ilusiones y nos sentimos orgullosas de poder formar parte de proyectos de vida.



Begoña Miranda
Trabajadora social

Marina Uguet
Médica

Curiosidades de la evaluación neuropsicológica EN PERSONAS MAYORES

La Neuropsicología es una disciplina destinada a evaluar las capacidades cognitivas de las personas mayores. Las capacidades cognitivas son: el lenguaje, la memoria, la atención, el pensamiento abstracto, etc. El estudio de estas capacidades es fundamental para prevenir y tratar los síntomas de las demencias.

Una de las pruebas que utilizamos en la residencia para realizar un análisis rápido de estas capacidades es el CANCOG, de la Batería CANDEX que evalúa los trastornos mentales en la vejez. Una parte del cuestionario está destinada a medir la memoria remota o memoria a largo plazo. Una de las preguntas hace referencia a un barco hundido muy famoso. Un barco que choca con un Iceberg. Todos habremos pensado en el Titanic seguramente. No obstante, la mayoría de las personas mayores con deterioro cognitivo responden el Valbanera. ¿Conocen ustedes la historia de este barco?. Es un barco que llevó a muchos Canarios a nuestra tierra hermana, América.

Conozcamos brevemente su historia. Esta es la historia trágica de una emigración fracasada que nos tiene que hacer reflexionar sobre como acoger a todos los canarios que ahora siendo mayores vuelven.

El naufragio del Valbanera según José Luis Torregrosa.

La noche del 9 al 10 de Septiembre de 2010, se cumplieron 91 años del naufragio del trasatlántico español *Valbanera* en 1919. Perecieron ahogadas 488 personas entre tripulantes y pasajeros, en su mayoría emigrantes canarios. Sus restos no fueron localizados hasta el día 19 de ese mismo mes por el guardacostas de la Marina de los Estados Unidos *USS C203* en Half Moon Shoal (*Bajos de la Media Luna*).

El buque se encontraba a 12 metros de profundidad reposando sobre su costado de estribor. No había ni

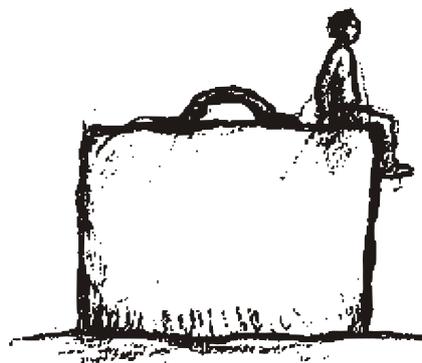
rastros de los 488 pasajeros y tripulantes que se habían hundido con el barco. Dichos restos aún son visibles cuando baja la marea en el extremo oriental de los Cayos de la Florida. El *Valbanera* era un buque de casco de acero de 5.099 toneladas brutas y 131,90 metros de eslora. Había sido construido en Glasgow en 1906 y alcanzaba una velocidad de crucero de 12

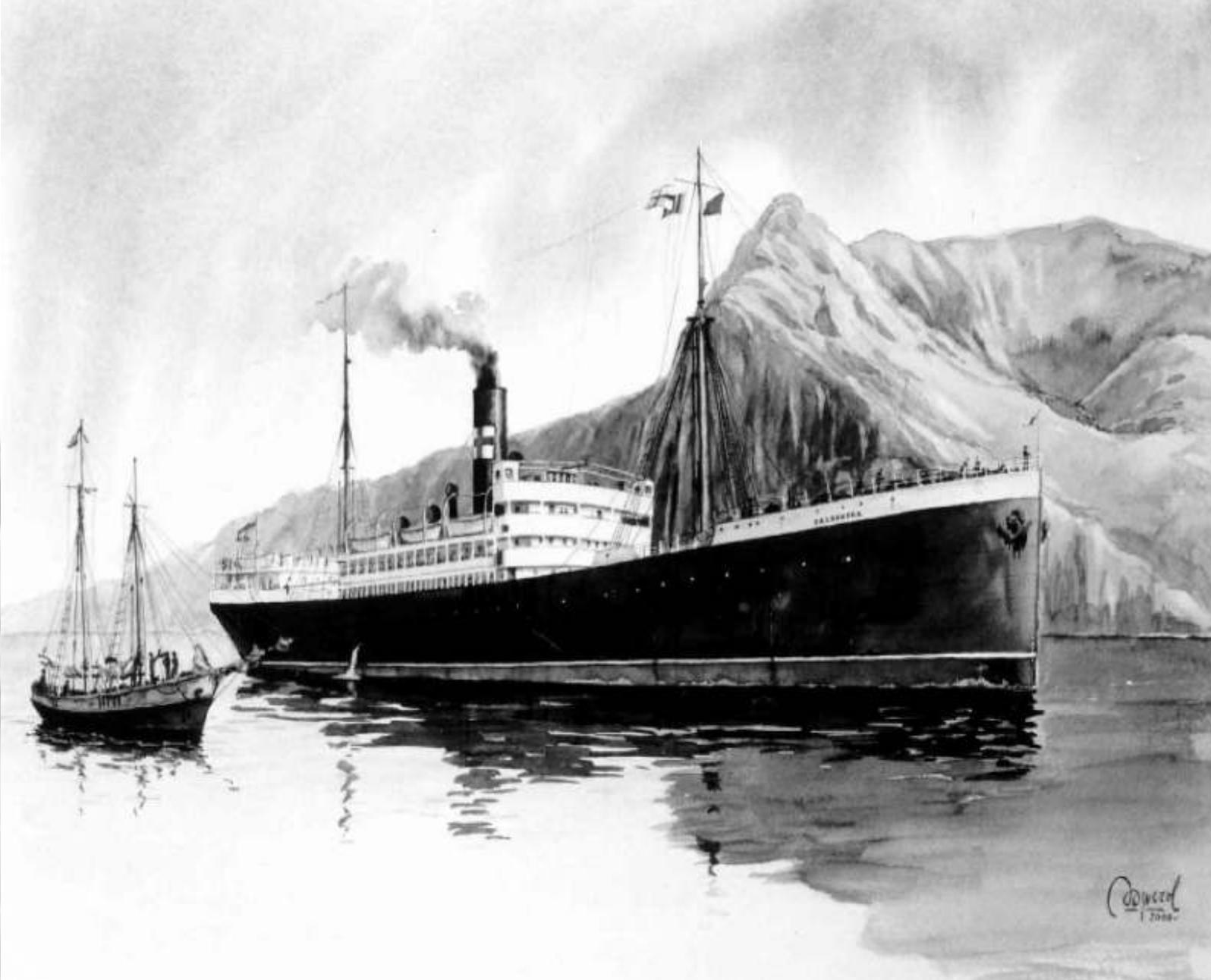
nudos. Podía transportar poco más de 1.200 pasajeros, de hecho cuando zarpó de Santa Cruz de La Palma, último puerto de escala antes de cruzar el Atlántico, había a bordo 1230 personas entre pasajeros y tripulantes. El buque, al mando del Capitán Ramón Martín Cordero, zarpó de Barcelona el 10 de Agosto de 1919 donde sólo consta

que embarcaron balas de tejidos, pero ningún pasajero. El 13 zarpó de Málaga con varias partidas de vino, frutos secos y aceitunas y 34 pasajeros, uniéndose a ellos 521 más en el Puerto de Cádiz un día después. El 17 de agosto de 1919 llegó a Las Palmas, donde embarcaron 259 pasajeros; 212 hicieron lo propio en Tenerife al día siguiente y el 21 del mismo mes 106 pasajeros más se unieron al pasaje en el Puerto de La Palma. La escala de este buque de pasajeros de Pinillos e Izquierdo, había sido avisada a través del periódico tinerfeño *La Prensa* el 24 de Junio de 1919 con la siguiente publicidad:

El moderno y rápido vapor de dos hélices y ocho mil toneladas, Valbanera, pasará por este puerto con destino a los de Santiago de Cuba y Habana en la primera quincena de Julio próximo, admitiendo pasajeros y carga, debiendo dirigirse las solicitudes de hueco con la oportunidad debida, al agente de la Compañía en esta Plaza.

Cuando salió de este último puerto con destino a San Juan de Puerto Rico, Santiago de Cuba, La Habana, Galveston y Nueva Orleans había a bordo 1142 pasajeros y 88 tripulantes.





Al virar la cadena del ancla en el puerto de Santa Cruz de La Palma, se rumoreó que había perdido dicha ancla. Esto era considerado de mal agüero por los marineros de la época. Tras hacer escala en San Juan de Puerto Rico, el *Valbanera* llegó a Santiago de Cuba, donde realmente empieza el misterio que rodea el naufragio del barco. La mayor parte de sus 1.152 pasajeros tenía billete hasta La Habana, pero por diversos motivos desembarcaron en Santiago 742, lo que sin duda les salvó la vida. En su momento se habló de presagio o premonición, pero las causas tal vez fueron más prosaicas: el lugar de trabajo de muchos emigrantes se encontraba más cerca de Santiago que de La Habana; otros piensan que simplemente se trató de una coincidencia. El mismo día 5 zarpa el *Valbanera* hacia La Habana con 488 personas a bordo ¿Sabía el Capitán Cordero que se estaba formando un huracán en el Golfo? Probablemente no, porque los métodos de

predicción meteorológica de la época no se asemejaban ni remotamente a los actuales.

Esta historia me recuerda que la vida siempre es una vuelta a casa. El hogar de muchos de nuestros abuelos o bisabuelos fue Cuba, Venezuela, Colombia, etc. Debemos tener los brazos abiertos para recibir a los muchos mayores que actualmente vuelven o vienen a Canarias. En San Nicolás de Bari contamos con 6 personas mayores que a lo largo de su vida se han visto obligadas a emigrar. A todas ellas les dedico este homenaje, al emigrante, para que no olvidemos que en la tierra estamos de paso, por ello cada paso debe ser una meta y cada meta un paso. El paso actual es intentar ser felices en un contexto institucional.

Domingo Quintana Hernández

Psicólogo y Gerontólogo



La diabetes

El pasado 14 de Noviembre se celebró el día mundial de la Diabetes, esta enfermedad metabólica que avanza a pasos agigantados a nivel mundial de la mano de la obesidad y del estilo de vida poco saludable. El lema de este año es: TOMA EL CONTROL DE LA DIABETES, ¡YA!, y hace hincapié en la necesidad de conocer la enfermedad, cómo identificarla y prevenirla, así como en la posibilidad de evitar el desarrollo de complicaciones de la diabetes una vez detectada la misma.

La diabetes es una enfermedad que afecta a millones de personas en el mundo. Se calcula que de cada 100 personas, entre 6 y 10 padecen la enfermedad y la más frecuente se da en personas mayores de 65 años. Aunque en la actualidad no existe curación, la diabetes se puede controlar si sigue el tratamiento adecuado. Se calcula que el 90% de las decisiones sobre el tratamiento las tomará el enfermo, por eso la comprensión de la enfermedad y de las formas de controlarla son de vital importancia.

Esta enfermedad se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en sangre debido a que el páncreas no produce insulina o a que el organismo no la utiliza adecuadamente. Los valores normales de glucosa en la sangre oscilan entre 70 y 100 mg/dl. El diagnóstico de diabetes se realiza a través del análisis de la glucosa en la sangre para detectar los valores, que son:

- En ayunas, superiores a 126mg/dl, en dos determinaciones.
- A cualquier hora del día, por encima de 200 mg/dl acompañados de síntomas característicos como mucha necesidad de orinar y mucha sed.
- Tras la ingesta de un preparado de glucosa, superiores a 200 mg/dl.

La causa de la diabetes es aún desconocida, aunque se conocen muchos de sus mecanismos. Por otro lado, destacar la gran influencia de factores genéticos ambientales tales como la obesidad y la falta de ejercicio. El tratamiento de la diabetes se basa en el equilibrio de tres factores: la alimentación, los fármacos (antidiabéticos orales o insulina) y el ejercicio físico regular. En general, todas las personas, con diabetes o sin ella, deberían seguir un plan de alimentación saludable personalizado según edad, actividad, horarios, peso corporal...y basado en el esquema de la pirámide de alimentos.

Las complicaciones agudas que se dan en la diabetes son:

Hiper glucemia, caracterizado por un aumento exagerado de la cantidad de azúcar en la sangre y cuyos síntomas son: más sed de lo normal, muchas ganas de orinar y en algunas ocasiones comen mucho y pierden peso, aunque también es posible que no sientan nada.

Hipoglucemia. Descenso del nivel de azúcar en la sangre por debajo de 70 mg/dl. Los síntomas más comunes son: sudor, frío, temblor, mareos, falta de coordinación, palpitaciones, visión borrosa... Algunas personas notan otros síntomas y otras sólo detectan que tienen hipoglucemia porque el control de la glucemia capilar es inferior a 70mg/dl

Ánimo y a mejorar nuestros hábitos de vida, con una alimentación sana, con una actividad física adecuada y a controlar los niveles de glucosa en sangre, sobre todo, si tenemos antecedentes familiares de diabetes, para prevenir la enfermedad y sus complicaciones al detectarla de forma precoz.

Herlinda Suárez Hernández
Enfermera



La vida es un constante proceso, una continua transformación en el tiempo, un nacer, morir y renacer.

Hermann Keyserlig. (1880-1946) Filósofo y científico

El hombre que ha empezado a vivir seriamente por dentro, empieza a vivir más sencillamente por fuera.

Ernest Hemingway. (1896-1961) Escritor

TEORÍA DEL DESARROLLO SOCIAL Y **la Vejez**

Un día o una noche nacemos, y comienza nuestro camino por la vida.

Este camino tiene muchos tramos inciertos. Algunos en forma de apacibles veredas y otros como escarpadas pendientes. Lo que siempre es cierto, es que caminamos con otros, hasta que un día o una noche, abandonamos la vida.

La psicología evolutiva se ocupa de identificar y estudiar los cambios psicológicos que se suceden durante el desarrollo de una persona a lo largo de su vida. El desarrollo psicológico va cambiando desde procesos simples, como recordar nuestro nombre, a estructuras más complejas como tener una opinión sobre algo. En medio de estos cambios vamos transcurriendo por las distintas etapas de la vida, infancia, adolescencia, juventud, madurez, vejez y senectud.

El primer gran paso psicológico consiste en diferenciarnos del exterior para reconocernos como individuos. Margaret Mahler, califica este reconocimiento como el "nacimiento psicológico". Este nacimiento transcurre de forma lenta desde el inicial solapamiento con la madre, y por lo tanto reconocimiento desde el exterior, hasta el reconocimiento propio mediante un proceso de separación de la madre e individualización.

Según Erik Erikson, cuando a pesar de la separación se establece un vínculo entre la madre y el hijo, el niño adquiere un sentimiento de confianza básica y una actitud de esperanza y optimismo hacia la vida.

Como consecuencia de la maduración física y psicológica en interacción con las experiencias vividas en el mundo, el niño o niña adquieren, con el paso de los años, distintas capacidades. Estas capacidades incluyen, desde la capacidad de moverse en los primeros años de bebe, el aumento de autonomía durante la infancia, el desarrollo de la iniciativa en la edad escolar, la fundamentación de quienes somos en la adolescencia, la capacidad de establecer relaciones íntimas durante la juventud, la disposición para cuidar de los demás en la madurez, hasta la integración de la experiencia vital y aceptación del acercamiento al final de la vida.

Erikson propone en su Teoría de Desarrollo Psicosocial, que el paso de una etapa a otra implica la resolución satisfactoria de una crisis, por ejemplo si un niño en el primer año de vida no adquiere un sentimiento de confianza que puede producir la desconfianza hacia el mundo exterior. También percibirse a uno mismo con falta de autonomía favorece sentimientos de vergüenza, la culpa puede surgir como consecuencia de ausencia de iniciativa y sentimientos de inferioridad cuando nos sentimos incompetentes.

Al no desarrollarse un sentido de uno mismo satisfactorio, la persona se siente confundida en cuanto al desarrollo coherente de sí misma y al papel que juega en la sociedad. La ausencia de compromiso con los otros supone sentimientos de aislamiento y soledad. La imposibilidad de dar consejo a los demás, incluidas las generaciones más jóvenes, supone la carencia del sentimiento de generosidad hacia los otros, y la persona se siente estancada en su desarrollo personal.

Cuando a edades avanzadas no se ha logrado la aceptación de la vida propia como productiva en relación con los demás, pueden desencadenarse sentimientos de desesperanza al no poder vivirla otra vez y acercarse el final.



La asistencia socio sanitaria incluye la atención psicológica a las personas que residen en las instituciones. En este contexto la atención psicológica tiene características distintas a las intervenciones en la comunidad y que son solicitadas voluntariamente. En los centros sociosanitarios, personas con realidades diferentes coinciden en el mismo momento y en el mismo lugar. En muchas ocasiones estas personas reciben atención que no han solicitado en aspectos muy íntimos de su vida.

Aunque la institucionalización lleva asociadas ciertas ganancias, los cambios que implica suelen asociarse a sentimientos negativos. La disminución de la intimidad y la autonomía, la pérdida de control sobre el medio, el alejamiento de sus hogares, pueden desencadenar sentimientos de vulnerabilidad e indefensión que conducen a conductas de desconfianza, aislamiento, demandas excesivas e incluso, agresividad. Estos sentimientos y conductas pueden tener consecuencias negativas sobre la salud física y psicológica. Entre estas consecuencias se encuentra aumento del dolor, el insomnio, los trastornos de ansiedad, la depresión, entre otras.

En términos ericksonianos se produce una crisis, que intentan resolver con ayuda de sus recursos y el apoyo de las familias. Los profesionales nos ocupamos de acogerles, cuidarles y acompañarles durante esta experiencia vivencial.

Desde la psicología podemos ayudar desde distintos modelos, teorías y terapias. Entre las posibilidades que ofrece la atención psicológica, se encuentra el formato grupal. En este centro estamos realizando un programa semanal de sesiones grupales con un grupo de residentes. Con el grupo se intenta ofrecer un ambiente seguro, en el que continuar los procesos psicoemocionales propios de esta fase de la vida y superar las desventajas de la institucionalización.

En las sesiones de psicología grupal se promueve y refuerza la autonomía y las conductas de autocuidado, se establecen vínculos afectivos mediante el reconocimiento y expresión de emociones propias y ajenas. También se ofrece la posibilidad de dar y recibir consejos. En definitiva, el proceso grupal permite retomar o continuar el desarrollo personal en coherencia con la propia forma de ser y vivir. Con este recurso terapéutico, mediante un trabajo realizado por todos los miembros del grupo, se intenta disminuir el sufrimiento en las personas, que aún no han resuelto la crisis entre la aceptación de la vida pasada y el sentimiento de desesperanza.

Esther Santiago

Psicóloga

Bari ya está en la WEB

El Centro Sociosanitario de San Nicolás estrenará en breve el nuevo portal "online" de la residencia. Cuenta con una variada cantidad de menús accesibles para todos los públicos y con información general del ámbito de la tercera edad así como contenidos específicos de la residencia. Incluso podrás descargar ediciones anteriores de la Revista Pa' Lante.

Como especial novedad te presentamos el Boletín Electrónico. Regístrate y recibe puntualmente en tu correo cualquiera de las novedades de la web.

Accede en: www.utegeria.com



¿CAÍDAS? NO, GRACIAS



Los ancianos son uno de los grupos de riesgo más amplios y sufren muchos accidentes que se podrían evitar. A ello contribuyen factores propios de la misma naturaleza del anciano que presenta ya alteraciones degenerativas, que son el origen de una mayor debilidad muscular y una deficiencia en los sistemas de relación como el equilibrio, la vista y el oído.

Para evitar caídas deben seguirse unas normas, tanto en la actitud del propio anciano, como en el medio que le rodea. Las caídas pueden resultar muy graves, no ya por el traumatismo en sí, sino además por la descompensación que pueden producir y la necesidad de encajamiento ó inmovilización que a veces le sigue.

¿Qué le recomendamos para evitar las temidas caídas?

- Elimine los peligros del entorno y establezca un camino despejado dentro del lugar de residencia, acompañado de una iluminación adecuada. Agárrese al mobiliario en caso de necesidad.

- Cambie lentamente de posición, sobre todo al levantarse de la cama, sin movimientos bruscos, sino poco a poco. Siéntese en el borde de la cama unos minutos antes de ponerse de pie.

- Cuando se sienta mareado o débil procure sentarse y evite desplazarse.

- Mantenga la movilidad mediante ejercicios de resistencia (caminar, bicicleta) fortalecimiento y equilibrio.

- Visite a su médico y no se automedique, consulte antes de hacerlo.

- Haga un uso adecuado de bastones, andadores y sillas de ruedas.

- Use calzado cómodo, bien adaptado, de suela antideslizante (goma) y tacón bajo.

Elena Estévez

Fisioterapeuta

El día a día de una gerocultora



Desde hace ya casi cuatro años, trabajo como gerocultora en una pequeña residencia de un pueblito pequeño que se llama Sardina del Sur. Si me preguntaran la definición de Gerocultora, diría que se trata de la persona que se encarga de los aspectos físicos, psíquicos y sociales de las personas mayores o de la tercera edad. Pero si me preguntan que significa para mí este trabajo, contestaría que es el resultado del esfuerzo diario de cada una de nosotras por conseguir que cada día las personas para las que trabajamos sean lo más felices que puedan.

Dicen que la vida pasa por muchas fases: primero eres niño, más tarde adulto y al final te haces mayor, pero yo prefiero describirlo de otra manera: primero somos niños pequeños, después niños grandes y al final somos niños **especiales**, y si... son especiales porque para ellos la vida ha pasado muy rápido. Han soportado penas, alegrías y trabajo y han recorrido el largo camino de la vida.

Cada uno es diferente, y todos tienen su propia historia, y a mi cada día me llenan, a veces me emocionan, otras me hacen reír y me han hecho comprender el significado de la vida. La vida no es tan larga como pensamos cuando somos jóvenes, que casi sin darte cuenta sientes la irremediable sensación de que se te acaba el tiempo. Y es por ello, que lo único importante en este camino es amarnos, comprendernos y aceptarnos con nuestros errores, porque todos somos partes de cada uno de nosotros y si no comprendemos esto ¿de qué nos ha servido este recorrido por la vida?

Doy las gracias a todos ellos por enseñarme que la felicidad se encuentra en las cosas pequeñas que conseguimos cada día, por hacerme reír, llorar, por compartir buenos ratos juntos, por hacerme sentir que esta es mi segunda casa, poder darles mi mano y sobre todo escucharles, que tienen mucho que contar y enseñarnos. Por eso, no importa lo mucho o poco que hayas vivido, siempre y cuando hayas tenido tu propia vida, ¡Vive!, no hacerlo es una equivocación.

Carmen Rosa Sánchez

Gerocultora





SEGUIMOS DE EXCURSIONES

El bienestar físico y psíquico de las personas mayores que residen en centros socio sanitarios no se limita únicamente a tener cubiertas las necesidades básicas de la vida como comida y alojamiento. Las personas mayores independientemente de su edad o de sus hándicaps necesitan seguir participando en la vida social y comunitaria de su entorno y conservar así la mayor autonomía posible. Por este motivo continuamos desarrollando dentro del Programa Sociocultural del centro las excursiones semanales, aunque con algunas variaciones.

Basándonos en las circunstancias físicas y psíquicas de cada residente hemos decidido crear dos grupos diferenciados básicamente por la autonomía personal de cada uno. Por un lado, las excursiones que se realizan para las personas más autónomas son de mayor recorrido y mayor duración como por ejemplo la Cueva Pintada de

Gáldar, Puerto de Mogán, Arguineguín, Faro de Maspalomas, o las celebraciones del Día del Mayor o del Día de la Salud Mental en Las Palmas de Gran Canaria. En muchas de estas excursiones aprovechamos para almorzar fuera del centro tipo picnic y así cambiar un poco la rutina. Cada grupo realiza dos excursiones al mes.

Por otro lado, con el grupo de las personas menos autónomas perseguimos el objetivo de favorecer su bienestar físico y psíquico y estimularlos cognitivamente mediante vivencias diferentes a su rutina diaria. Las excursiones que hemos llevado a cabo con ellos han sido a la playa de Arinaga, el museo de la zafra en Vecindario, el casco antiguo de Santa Lucía o el Parque de la Paz.

Begoña Miranda Pérez

Trabajadora social



Iniciativa “Punto de Vista”

En Bari estamos de enhorabuena. La colaboración voluntaria de oftalmóloga Dra. Diana Schuarzberg ha hecho posible dar forma a esta iniciativa que hemos titulado “Punto de Vista”. Desde luego se trata de una apuesta decidida por la prevención y la promoción de la salud de la visión de nuestros residentes.

Esta iniciativa la hace posible el contar con la oportunidad de aplicar la moderna tecnología portátil del área de la oftalmología. Por lo tanto, se trata de trasladar la consulta al centro facilitando así el máximo acceso posible de nuestros residentes al diagnóstico y tratamiento de los problemas visuales, teniendo especial relevancia en los casos de los residentes con mayores deficiencias de movilidad.

De forma conjunta esta iniciativa suma los esfuerzos del personal sanitario del Centro y la cualificación y experiencia profesional de la Doctora Diana Schuarzberg, en una apuesta decidida por realizar una valoración individualizada y contextualizada de los factores que inciden en las dificultades de la visión.

La Doctora Diana Schuarzberg, experta en cirugía refractiva ha sido durante muchos años directora de Eurocanarias Oftalmológica y Oftalmología Laser San Roque y ha tenido a su cargo la Jefatura del Servicio de Oftalmología de Clínica San Roque hasta el año 2007.

La iniciativa ha comenzado facilitando un examen oftalmológico completo a cinco residentes, pero pronto vendrán nuevas visitas para así posibilitar que todos los residentes que lo requieran se puedan beneficiar de esta primera campaña de salud ocular, experiencia que pretendemos integrar en la oferta de servicios sanitarios de nuestro centro.

“Punto de Vista” es una oportunidad para los residentes de tratar sus problemas de visión y con ello, mejorar su calidad de vida y prevenir riesgos de caídas y lesiones. Una visión adecuada incrementa la oportunidad de autonomía e independencia, de modo que los residentes disfrutarán mucho más y mejor de sus espacios de lectura, de sus programas favoritos de televisión y de las excursiones y visitas que realizamos desde el centro.

Los avances tecnológicos y la voluntariedad de los profesionales hacen que iniciativas como esta tomen fuerza y repercutan efectivamente en la calidad de vida de los residentes. Nuevamente damos las gracias y la bienvenida a quienes se sumen a proyectos e iniciativas de este tipo. No sólo ganamos en salud sino también refortalecemos el ánimo por establecer lazos de solidaridad intergeneracional.

Javier Santiago Quintana

Director Técnico de UTE Geria



CONVIVENCIA

Dice un refrán que: “una imagen vale más que mil palabras”. Yo no es que sea adicta a las palabras, pero, las siguientes fotos, muestran el día que siempre guardaremos en nuestra memoria, día en el que hemos realizado la primera convivencia con nuestros mayores y sus familiares, acercando lazos de cariño y afecto y porque no, pasando un estupendo día en una de las áreas recreativas del municipio vecino, Agüimes, en “El Milano”.

En nuestra primera convivencia, no faltó la música, ya que fue amenizado por la rondalla “Guacimara del Mar”.

Tampoco faltaron los bailes y juegos...

Los hubo que se llevaron el bingo para jugar...

No faltaron ni los besos...

Ni las fotos con los familiares...

Ni el buchito de café nos faltó...

Lo que sí estamos esperando es a la próxima convivencia.

Sólo nos queda dar las gracias a todos los presentes que estuvieron en el acto.

Patricia Mendoza Suárez

GEROCULTORA



CONVIVENCIA

