

LA COLUMNA

Elena Gómez

@LadyAzagra

Mi predilecto

Tenía 9 años cuando lo descubrí. Todas las mañanas de sábado escuchaba un programa de radio infantil en el que locutaba mi hermano. Pero aquel día, buscando el dial, me topé con la cadena rival y con su voz. Era un niño llamado Javier Sierra y contaba historias maravillosas de aventuras y misterios.

Hasta entonces me había sentido una niña diferente, siempre con inquietudes sobre nuestra existencia que la mayoría de los adultos de mi entorno no atisbaban en resolver.

Javier me descubrió una realidad diferente y también que había más personas como yo. A partir de entonces no dejé de soñar, de mirar a las estrellas, de imaginar otros mundos y de investigar todo aquello que no tiene explicación.

Después llegaron a mi vida grandes como Fernando Jiménez del Oso, Karl Sagan, J. J. Benítez o Germán de Argumosa. Pero no dejé de seguir la estela de Javier Sierra. Ya de jovencita compré muchos números de sus revistas Año Cero y Más Allá, y compré sus primeros libros.

A todos los que querían escucharme les explicaba que aquel periodista era turoloense y que era un gran comunicador. Nunca tuve dudas de que llegaría lejos y que conseguiría que esa minoría con afición a lo desconocido se convirtiera en una multitud.

Sin embargo, no fue hasta 2012 que me atreví a hacerle una pregunta en una presentación. Para entonces ya se escuchaba en importantes programas de radio y televisión, escribía best-sellers y llenaba grandes aforos en Teruel.

La emoción que sentí en aquel momento es indescriptible. Y él se dio cuenta. Supo de inmediato que tenía ante él a la, quizá, mayor de sus admiradoras.

Desde entonces, siempre que nos vemos tiene un abrazo cariñoso y una palabra amable para mí.

Por eso este miércoles estuve, con muchos que le aprecian tanto, junto a él durante su nombramiento como Hijo Predilecto de nuestra ciudad. Esa tarde fui feliz, se cerraba el círculo. Ya no era solo mi predilecto.

LA ENTREVISTA DE LA ÚLTIMA

ANDREA BRONCHAL GARCÍA • FISIOTERAPEUTA Y COORDINADORA DEL AULA DE DEMENCIAS SANTA EMERENCIANA DE TERUEL

“El ejercicio físico hace que la enfermedad de Alzheimer vaya un poco más despacio”

La especialista explica que estas actividades dan calidad de vida a las personas que sufren algún tipo de demencia



La fisioterapeuta y coordinadora del centro de día, Andrea Bronchal, explicó las ventajas del ejercicio en el alzhéimer

Isabel Muñoz Teruel

Con motivo de la celebración del Día Mundial del Alzhéimer, la asociación turoloense de familiares ha organizado varias actividades. Las jornadas comenzaron este miércoles con una charla sobre la importancia del ejercicio físico, tanto para el paciente con esta patología como para la salud de los cuidadores, que impartió Andrea Bronchal García, fisioterapeuta y coordinadora del aula de demencias y del grupo de autoayuda de cuidadores. La especialista destacó que la actividad física contribuye a ralentizar el deterioro cognitivo y físico en estas personas.

- ¿Cuáles son los beneficios del ejercicio físico en las personas con alzhéimer?

- Yo llevo como fisioterapeuta 11 años trabajando aquí en el centro de día Santa Emerenciana, trabajando con pacientes con de-

mencia y con enfermedad de Alzheimer. Hay muchos estudios que hablan de que con el ejercicio físico hay una ralentización del proceso, que tardan más en generar una demencia. Nosotros quisimos hacer un estudio para que demostrara que esto es así. Durante un año estuvimos haciendo un seguimiento a nuestros usuarios con un protocolo integral con actividades físicas, cognitivas y lúdicas y se demostró que sí. La práctica de ejercicio físico hace que la enfermedad vaya un poco más despacio, ganan en autonomía, mejoran en calidad de vida y se encuentran mucho mejor.

- Habrá que buscar los ejercicios adecuados para las características de estas personas. ¿Cuáles son los más apropiados?

- Siempre son ejercicios adaptados para ellos. Son gente mayor, normalmente mayores de 70 años, tenemos el factor edad. A

“ La tarea del cuidador es una carrera de fondo y si el cuidador no está en forma no puede cuidar ”

parte, la demencia hace que no comprendan tampoco las órdenes. Entonces, son ejercicios que hacen por imitación del coordinador o fisioterapeuta. Lo que se pretende es que no pierdan movilidad y mantengan su autonomía lo máximo posible. Son ejercicios con los que mueven brazos, mueven piernas...

- ¿Este tipo de actividades motiva a estos usuarios del centro de día o cuesta convencerlos?

- Hay que motivarles. Siempre tienes que estar con ellos, que lo vean como un juego, que sea algo que ellos comprendan, que entiendan el porqué están haciendo ese ejercicio y decirles pues, por ejemplo: Es bueno porque te vas a poder mover mucho mejor, o te vas a peinar mejor o en casa vas a poder ser más autónomo. Hay que ir motivándolos.

- También plantea la necesidad de hacer ejercicio para los cuidadores que muchas veces también son personas mayores.

- Claro, a parte de que la tarea de cuidador es una carrera de fondo que no hay descanso. Entonces, si el cuidador no se cuida, no está en forma, pues difícilmente va a poder cuidar bien.

- ¿Qué tipo de actividades les recomienda?

- Hay tablas de estiramientos, de ejercicios pero yo lo que recomiendo es que hagan el deporte o la actividad física con la que ellos se sientan mejor. Tienen poco tiempo para dedicar a ellos mismos con lo cual si lo dedican a algo que les gusta hay un doble beneficio, el que les aporta el ejercicio físico y el que les aporta que ese deporte le hace sentir bien. Si te gusta la natación pues ve a natación, si te gusta caminar, camina.

- ¿Cuáles son las actividades que hacen en el aula de alzhéimer?

- Tenemos las 24 plazas ocupadas. Trabajamos con ellos en tres grupos atendiendo a su deterioro cognitivo y físico. Trabaja la terapeuta ocupacional con un grupo, yo con otro y con las auxiliares vamos trabajando con los tres. Por las mañanas hacemos ejercicios más rutinarios y por las tardes intentamos que sea más lúdico porque ellos están más cansados y les motiva jugar a la petanca o en el caso de la terapeuta ocupacional jugar a las cartas, hacer anuñadas, jugar a los bolos,... actividades un poquito más entretenidas.

- ¿Se van incorporando nuevas ideas para trabajar con los usuarios del aula de demencias del centro de día?

- Trabajando día a día con personas con esta patología dan unas inmensas ganas de seguir buscando actividades que les motiven, que les hagan sentir bien y ralentizar su deterioro y vamos aplicando talleres nuevos como musicoterapia, baile e hidroterapia. La musicoterapia les permite mostrar sus habilidades musicales que en muchos casos permanecen intactas. El baile reduce el estrés y aleja la depresión. Les ayuda a ejercitar la memoria, la atención y la coordinación, contribuye a estimular las capacidades físicas y psíquicas. La hidroterapia mejora sus cualidades físicas en general y mejora su autoestima.

