

LA RESACCA



SUMARIO

- “Tras el Cristal”. Jose M^a Carrillo.....pg 2
- “Entrevista a Miguel Orellana, TO de ADACCA. Jose M. García.....pg 4
- “Una Navidad diferente”. Vanesa García.....pg 6
- “El Bastinazo. Columna Gastronómica”. Carlos Borrego pg 8
- “Columna Literaria”. Antonio Aragón.....pg 9
- “Anecdótico”. Carlos Borrego.....pg 10
- “Auxiliares o algo más”. Manuel Rodríguez..... pg 11
- “Porque Alberto Contador sufrió un ictus” Ramón Bárcena pg 12
- “Pasatiempos”. Pilar Quintín..... pg 13
- “Crónica Deportiva”. Luis Pérez pg 14
- “Incidencia del DCA”. Juan M García pg 14
- “Área Social” pg 15
- “Hablamos con Ana García G”. Carlos Borrego..... pg 17
- “Mejor que adiós, hasta pronto”. Agradecimientos.....pg 18
- “Cómico”. Boti.....pg 19

TRAS EL CRISTAL

(Cómo sobrellevar una vida anodina)



Todo comienza el día en el que se me da el alta hospitalaria en el centro donde estaba ingresado tras sufrir un derrame cerebral, después de dos largos meses.

Me trasladaron a mi domicilio donde comencé una estancia de reposo que se prolongó durante unas tres semanas aproximadamente, tiempo que aproveché para gestionar la documentación necesaria para solicitar la Ley de Dependencia, a la vez que daba un merecido descanso a mi maltrecho cuerpo.

Aquellos días pasaban con cansina monotonía, sólo alterada por la llegada de algún/na profesional sanitario que a menudo me visitaban, cumpliendo con el seguimiento médico que se me hacía desde mi alta o por la fugaz visita de algún amigo que acudía a interesarse por mi estado de salud.

Mientras, yo sentado en el sofá, veía a través de la ventana, como pasaban los días, unos tras otros. Unos lluviosos, otros ventosos, etc. Días desapacibles propios de la estación invernal en que nos encontrábamos.

Todo transcurría con aburrida naturalidad, en cuanto a mí, procuraba matar el tiempo entre el descanso, la lectura, la televisión y la solución de pasatiempos. En ocasiones y según la bonanza del día, salíamos a pasear o tomar un aperitivo por los alrededores, todo dependiendo de la disposición de las personas presentes.

Ante mi estado físico, en general débil, diré que los dolores musculares y corporales iban remitiendo lentamente, no así mis estados emocionales, pues mi cabeza por momentos parecía una “jaula de grillos”. Tal era la confusión y el caos mental que tenía, unido a sensaciones tales como soledad, frustración e impotencia que me hacían sufrir crisis bastante a diario que afectaban a mi estado de ánimo y a mi carácter.

Un día cualquiera del mes de mayo, creo recordar que fue un Jueves, se nos comunica por los Servicios Sociales del Municipio, que solventados los trámites y requisitos necesarios para la solicitud de la Ley de Dependencia, ya podía comenzar el siguiente Lunes mi rehabilitación en un centro en Cádiz, llamado ADACCA. Ahora reconozco que aquel fin de semana lo pasé bastante inquieto y nervioso, solo de pensar en esta nueva experiencia de mi vida que tenía por delante. Y por fin llegó el temido y esperado lunes que recordaré siempre ya cuando embarque en la furgoneta del centro sentí algo desconocido y nuevo en mi interior, según nos alejábamos de mi familia y su protección.

Acomodado ya en el vehículo, camino al centro de ADACCA, observaba a través de la ventanilla el transcurrir de los días en la ciudad con sus habitantes dirigiéndose a sus cotidianos quehaceres y el bullicio propio de la misma, con vehículos que iban y venían, transportando



personas y mercancías, así como numerosas personas dedicadas al ocio y al deporte en parques y jardines. Entonces pude darme cuenta de lo insignificante de mi persona, pues creyéndome el ombligo del mundo pude apreciar que todo seguía su natural desarrollo y que el mundo no paraba por mí. En esos momentos me hacía preguntas a mí mismo: ¿Cuándo volvería a pasear por esas calles? ¿Conduciría algún día mi coche? ¿Cuándo podré bañarme en la playa? Y la verdad, no encontraba respuestas. Entonces me asaltaban las dudas y los miedos sobre mi futuro, sensaciones que se agudizaron en los primeros cuatro o cinco meses de mi estancia en ADACCA, que unidas a mis inseparables “fobias”: soledad, impotencia y frustración, me hicieron pasar momentos duros y traumáticos, que procuraba esquivar refugiándome en el llanto y la oración, como persona creyente que soy. Fueron muchas noches en esta situación hasta que con el transcurrir de los días y amparado en las continuas sesiones de psicoterapia, mis propias convicciones y una actitud positiva, unida a mucha fuerza de voluntad, me hicieron salir paulatinamente del pozo en el que estaba sumido, donde antes todo era apatía, temores, frustración y desánimo, ahora es ilusión, ánimo, participación y fuerza de voluntad.

¡Ah! Se me olvidaba algo muy importante para mí y es mencionar el papel de mi familia desde aquel día que sufrí el daño cerebral, hasta la actualidad, que no fue otro, que el de su apoyo, paciencia, desvelos y labor abnegada en mis cuidados en todo momento. En suma, una familia muy unida y estupenda. Que junto a la labor diaria y continuada del excelente equipo de profesionales de ADACCA han hecho posible que hoy me sienta una persona nueva cargada de optimismo, ilusión y fe en el porvenir. Como imagino que mis compañeros pensarán lo mismo que yo de sus respectivas familias.

Por eso a través de estas líneas quisiera hacer un público reconocimiento y homenaje a todas las familias de mis compañeros, usuarios del centro, y los profesionales de ADACCA, agradeciéndoles su completa dedicación, su incansable paciencia y su abnegada labor. A todos ellos, muchas gracias.

Todas las vivencias aquí expresadas fueron vividas tras el cristal.

José M^a Carrillo

ENTREVISTA A MIGUEL **ORELLANA**

Terapeuta Ocupacional de ADACCA



1. Miguel, explica en qué consiste el trabajo de un terapeuta ocupacional (TO).

El trabajo de un TO es muy amplio, pero como objetivo principal, es el de capacitar a las personas para participar en las actividades de la vida diaria, por ejemplo: el vestido, la alimentación, cuidados del hogar... Estos se logran mediante la habilitación de los individuos en aquellas tareas diarias las cuales por una disfunción motora, cognitiva, perceptiva o social, causadas por una discapacidad congénita o adquirida no son capaces de realizar, por lo que el terapeuta ayudará a optimizar o modificar el entorno de tal manera que el paciente, refuerce su participación y adquiera más autonomía personal.

2. ¿Es verdad, que la estrategia cambia según los avances del usuario?

Por supuesto. De ejemplo pondré a un paciente con disfunción motora que no puede usar uno de sus miembros superiores. Primero ayudaremos a que este pueda realizar la mayoría de actividad sin el uso de ese miembro, mostrándole los recursos necesarios para adaptar a esa situación. Un ejemplo claro de este caso puede verse reflejado en el comedor con los platos con bordes, esto ayuda a comer de forma independiente, a personas hemipléjicas o con déficit visual.

3. Cuéntanos qué es eso de buscar estrategias.

Las estrategias son pasos que se dan para conseguir unos objetivos. En la terapia ocupacional nuestro principal objetivo es que el paciente mejore su calidad de vida lo antes posible y para ello creamos objetivos de forma individualizada.

Se utilizan recursos rehabilitadores, adaptaciones o ayudas técnicas, diferentes estrategias posibles para llegar a la mayor independencia y autonomía, y como he dicho antes mejorando la calidad de vida de cada persona con la que intervenimos.

4. ¿Cómo se trata a un usuario con daño cerebral adquirido (DCA)?

Bueno a todos los usuarios se les deben de dar una intervención individualizada ya que cada DCA es diferente. Lo primero es pasar una

entrevista para conocernos mejor y explicar en qué consiste el trabajo que vamos a realizar. En la evaluación observaremos los déficits y posteriormente tendremos una entrevista con la familia y usuario donde se plantean que objetivos son reales y cual no. Y desde este momento el terapeuta y el paciente realizarán sesiones individuales o grupales según sean las prioridades.

5. ¿Es cierto que cada daño y cada persona son diferentes?

Todas las personas somos diferentes al igual que todos los daños cerebrales son diferentes. Ciertamente es que con el tiempo he ido observando a todos los usuarios que han trabajado conmigo y sí que encuentro similitudes, pero siempre hay diferencias entre ellos, cada uno tenemos diferentes personalidades.

6. ¿Es primordial que los fisios, psicólogos, logopedas y cuidadores estén en comunicación con ustedes los TO?

En un trabajo multidisciplinar como en el que me encuentro en el día de hoy es muy importante, puesto que cada profesional aportamos nuestro granito de arena para que sea una intervención de calidad y para ello tenemos que estar con una constante comunicación donde ayudarnos en cada área y poner en común las líneas de trabajo.

7. Explica que es eso de las sesiones clínicas.

Como he dicho ante la importancia de la comunicación en equipo es primordial para una buena intervención y en las sesiones clínicas es donde debatimos sobre observaciones, evaluaciones, objetivos, horarios, seguimientos y sobre todo lo más importante el trabajo y logros realizados con los usuarios.

8. ¿Cómo te influye los avances o retrocesos del usuario?

El trabajo con personas con DCA como ya sabéis es lento y constante. Cuando se consigue algo me llena de alegría y esto la mayoría de las veces hace que el día sea más feliz. Como a cualquiera de vosotros ante un retroceso que observamos de un compañero le damos fuerza y confianza para poder alcanzar lo perdido.

9. Si un usuario deja de hacer TO, ¿se olvida lo aprendido?

Depende del momento en el que se haya dejado el tratamiento, pero si una actividad conseguida es llevada con continuidad en la rutina no debería olvidarse. Y si se olvida debería de volver a tener sesiones de terapia ocupacional.

UNA NAVIDAD DIFERENTE

Este año en la fiesta de Navidad me apetecía hacer algo diferente, salir de la rutina.

Desde que mi pareja había dado por finalizada la relación, yo no acababa de sentirme integrada en mi familia. Quería hacer algo diferente, me propusieron ir a Madrid y acepté.

Días antes de la salida de nuestro viaje, mi padre y Pedro (marido de mi ayudante y amiga Meli) fueron a recoger el coche con el que haríamos el viaje, el cual era un coche alquilado, una especie de furgoneta que nos sirviese para hacer el viaje y cupiese la silla de ruedas mecánica para que yo fuera más autónoma.

Salimos de El Puerto a las 7,30 de la mañana, haciendo el viaje prácticamente de seguido, parando sólo para desayunar en Ciudad Real.

Finalmente, llegamos a Madrid a eso de las 15:30, donde nos comimos un bocata de tortilla y un refresco en el hotel. Yo me alojé con Lidia (hija de Meli y Pedro). La verdad es que me pude desenvolver muy bien por el hotel. Esa noche dimos un paseo por Madrid. Localizamos la Puerta del Sol, la plaza Mayor y dónde nos podríamos comer nuestro típico bocata de calamares de Madrid.

Esa misma noche, dando un paseo por Madrid nos encontramos también con el típico mercadillo navideño. Allí compré una diadema “navideña” (con cuernos de reno) para que me acomodara el pelo en la cena de esa noche y un gorro para el frío similar a la cabeza de un oso polar. Luego esas cosas me sirvieron de regalo.

Quizás, lo más emblemático del viaje fue como pasamos la Nochebuena. La pasamos en una habitación de hotel, sin nada que

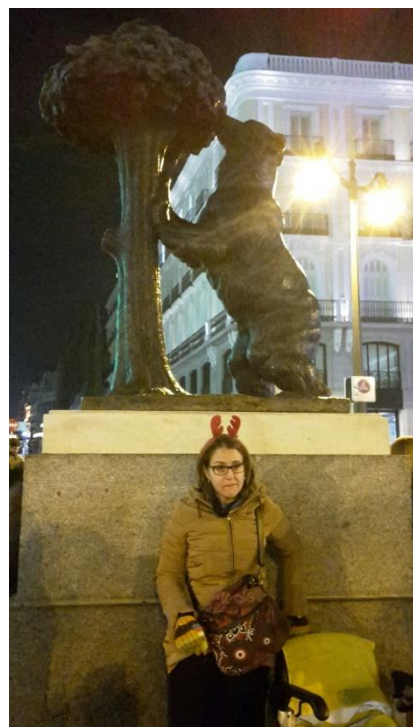


envidiar a una cena típica de navidad, sólo que yo la pasé lejos de mi familia. Cenamos, como digo, todos juntos en una habitación, a la que llevamos una mesita más pequeña, procedente de otra habitación, y la comida que cada uno aportó a esa cena. Llevamos langostinos, jamón, queso, empanada y turrónes. Quizás en lo que fuimos más comedidos fue en la bebida que consistió sólo en Coca Cola.

Aprovechando que estábamos en Madrid pasamos un día en Segovia, otro en Toledo, otro día en el Bernabéu y visitas por Madrid. Allí visitamos La Almudena, El Escorial, el parque del Retiro y paseamos por la Gran Vía.

El viaje de vuelta fue por una ruta distinta al de ida. El de ida lo hicimos por la ruta de la Plata y el de vuelta fue distinto porque cogimos por Jaén. Era de noche y tampoco veía mucho el paisaje. Llegamos al Puerto a las 23:30 aproximadamente por lo que tuvieron que quedar mi padre y Pedro para devolver el coche.

La verdad es que el viaje estuvo muy bien, la familia de Meli fue encantadora, me ayudó muchísimo, tan sólo necesité ayuda en el autoservicio para llevar la comida en la bandeja y trasladarla a la mesa.



Lo que más me emocionó del viaje fue que yo había perdido la ilusión de ser madre tan deseada por mí antes de mi accidente. En el viaje tratando con el pequeño Hugo, de tan sólo 1 año y medio, la recuperé.

Vanesa García Padillo

COLUMNA GASTRONÓMICA: EL BASTINAZO

ENTREVISTADO: José Aguilar Peral (Mayeto)

OCUPACIÓN: Fisioterapeuta

EDAD: 28 años

LUGAR: La Tienda de Vélez, Cádiz

UBICACIÓN: Avenida de Cádiz. Margen derecho. Frente a Mac Donal, Junto a Pizzería Maruzela

TIPO DE COMIDA: Mediterránea

ACCESIBILIDAD: Buena

APARCAMIENTO: Parking Público

RECOMENDACIÓN: Solomillo con salsa a los tres quesos

SUGERENCIA: Ensaladilla de Pulpo

RELAC CALIDAD PRECIO: Buena: 10-15 € x per

COMENTARIO: Pedir platos para compartir

SERVICIO: Lento

NIÑOS: No es un lugar de lo más apropiado para ello, pero existen platos que les pueden encajar perfectamente.

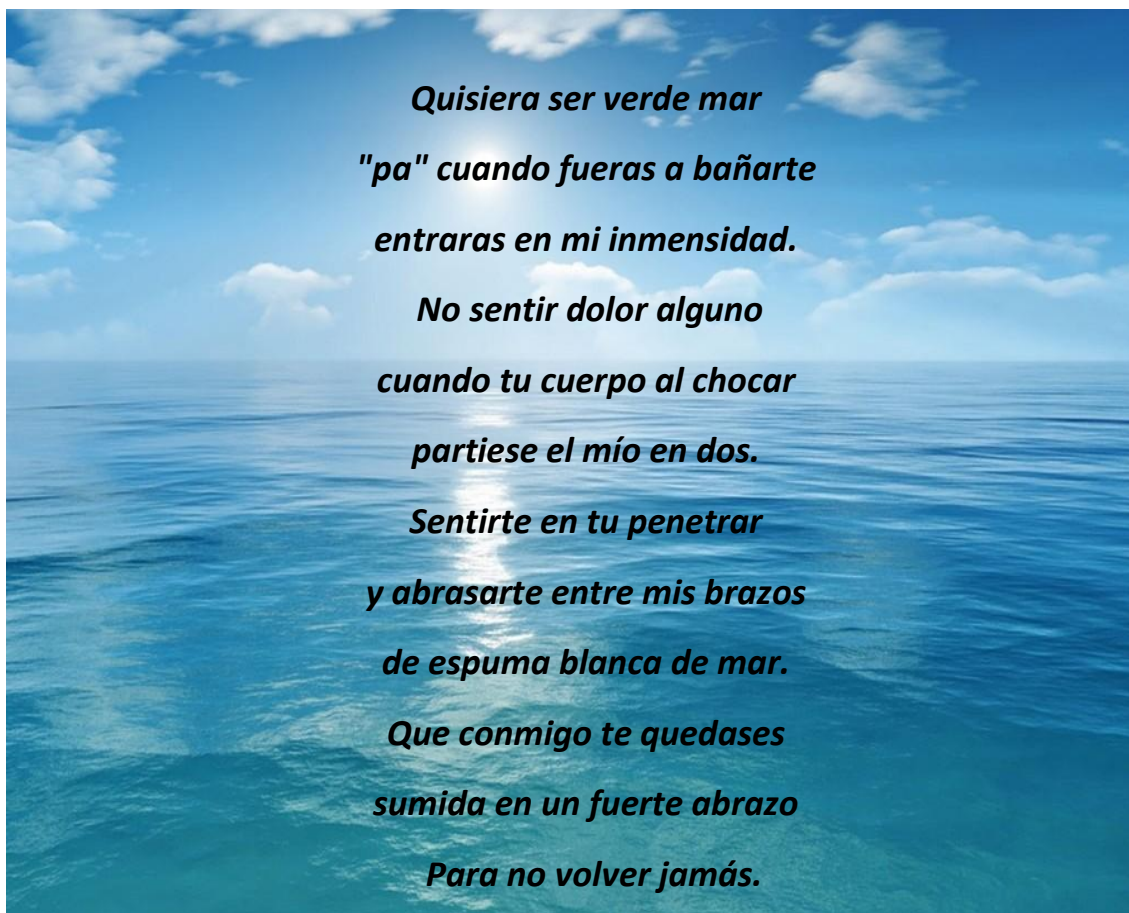


Carlos Borrego

COLUMNA LITERARIA

Esta carilla quiero compartirla con todos los que tengan algo para mostrar a los compañeros ya sea en verso o prosa real, inventado o real, no hace falta ninguna métrica. Algo que tenga escrito y que quiera compartir con los demás compañeros. Esta hoja que no sea solo que para mis cosas, cuentos, relatos o poemas si no que todo el que quiera participarla, con esto enriquecemos este espacio y rompemos la monotonía.

Esperando la participación de todos, pondremos en esta algo parecido a un poema titulado "VERDE MAR".



Antonio Aragón del Cerro

ANECDOTARIO

1. ASEO DE ADACCA: A la hora de lavarnos los dientes, nos juntamos varios en el mismo momento en un espacio reducido. Para mi sorpresa (susto), cuando me agacho para tirar al lavabo el agua de haberme enjuagado la boca y veo frente a mi cara, una dentadura postiza que alguien había dejado después de limpiarla, durante un buen rato me dije que era imposible que fuese mía yo me había hecho una limpieza bucal unos días antes y me dijeron que estaba perfectamente.



2. EN CLASE DE COGNITIVA: primer ejercicio, pregunta palabra, relacionado con una gallina, PEPITOTRIA.(por la receta de gallina en pepitoria.



3. NUEVA VERSIÓN DE COMO SE HUNDIÓ EL TITANIC: Por culpa del cubito de hielo, que cae al agua de un cubata de una pareja que estaba en cubierta. VERSIÓN P. V...

4. EXPERIENCIA EN LA PISCINA CLIMATIZADA: ese día había una avería en la caldera del agua, con lo cual el agua, estaba fría, es decir: (helada) la misma sensación, que cuando metes un pulpo en agua hirviendo es decir, todos los músculos contraídos. Siguiendo ejercicio, colchoneta flotante, consistía en, sentados en la misma espalda con espalda manteniendo el equilibrio, hasta que Mayeto empezó a moverla y se oían los gritos de mi compañero: “la patera se hunde, como nos coja la policía de aduanas, pensarán que vamos cargados con un alijo” “YO NO VENGO MÁS UFFFFFFF”.



5. SALA DE FISIOTERAPIA: bicicleta estática, cual es mi sorpresa cuando observo a un compañero haciendo el caballito con la misma, a punto de sacarle el manillar de la bicicleta estática

6. SALA DE FISIOTERAPIA: Pepi en la bicicleta estática después de 20 minutos se escucha “Estoy hasta el toto, yo me voy.”

Carlos Borrego

¿AUXILIARES O ALGO MÁS?



En ADACCA existe una amplia plantilla de profesionales dedicada a la mejora y posible rehabilitación de las personas que han sufrido un accidente cerebral, ya sea un ictus, acv, laboral o en un medio de locomoción.

Entre los profesionales que atienden el centro se encuentran, sin que ello signifique mayor por el orden mayor o menor importancia en que se enumeran:

- Neuropsicólogos
- Logopedas
- Terapeutas Ocupacionales
- Fisioterapeutas
- Educadores Sociales
- Auxiliares

Los auxiliares son quizás los que más bregan diariamente con nosotros, los usuarios. No se limitan a hacer una labor de acompañamiento sino que son mucho más. Se ocupan y preocupan de dar los medicamentos, tomar la tensión, atendernos en el comedor y en el cuarto de baño con nuestras necesidades, estar atentos a cualquier anomalía que detecten en los pacientes, llamar la atención a aquellos que nos desviamos quizás por nuestras deficiencias, de las normas de comportamiento.

Se podría estar escribiendo muchas más cosas sobre la labor que realizan los auxiliares pero para terminar hay que felicitarlos por su dedicación y profesionalidad no reconocida y mucho menos pagada.

Está claro que sin ellos ADACCA sería otra cosa.
Gracias y felicidades.

Porque Alberto Contador sufrió un ictus

Una hemorragia cerebral a los 21 años, mientras disputaba una etapa de la Vuelta a Asturias, en mayo de 2004.

"Unos días antes empezó a dolerme muchísimo la cabeza, pero yo sólo pensaba en el Tour, en prepararme bien para mi debut. Así que había una carrera de dos días en Madrid y fui a correr", dice. "El segundo día, en Guadarrama, antes de subir Navacerrada, empecé a sentirme muy mal, con un dolor de cabeza terrible. 'Me siento mal', dije por el micrófono al coche del equipo. Me senté en la cuneta y me subí al coche. Seguí con el dolor de cabeza, pero cegado pensando en el Tour no renuncié a correr la Vuelta a Asturias unos días después. El primer día sentí mucho frío, me abrigué muchísimo. Recuerdo que había muchos cortes y mi equipo tenía que tirar en cabeza. Me puse a tirar y no me acuerdo de más. Luego me dijeron que me caí de la bici, que en el suelo empecé a sufrir convulsiones, que los médicos vieron que era un coágulo pero que sospechaban que me lo había producido la caída. Yo me miraba los nudillos, pelados y pensaba que no, que no me había dado en la cabeza. Unos días después se repitió el episodio cuando estaba en casa. En el hospital Ramón y Cajal descubrieron que tenía un cavernoma. Una malformación congénita. 'O te operas, que es arriesgado, o te pasas la vida dependiendo de los demás'. La bici era entonces secundaria, era otra carrera.

Di el paso. '¿Dónde hay que firmar?'. Tuve la suerte de que salió bien. O quizás es que yo tenía muchas ganas de que saliera bien.

Me recuperé bastante bien y el 27 de noviembre gané mi principal carrera: volví a montar en bici. No sé qué día he ganado el Tours, el Giro o la Vuelta, pero esa fecha no se me olvida. Mes y medio después gané la etapa reina de la Vuelta a Australia. Es una victoria modesta, pero para mí sigue siendo la más importante".



UN BUEN EJEMPLO DE AFÁN DE SUPERACIÓN

Ramón Bárcena

PASATIEMPOS

ESTAMOS EN CARNAVAL

D	E	H	J	A	S	R	A	P	M	O	C
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

CHIRIGOTA - ANTIFAZ-MÁSCARA - PITO - COPLAS - NINFA - ERIZO
SERPENTINA - PAPELILLO- CONCURSO - COMPARSA - DISFRAZ

Pilar Quintín

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

CRÓNICA DEPORTIVA: Deporte para personas con minusvalías

La FEDDF (Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física) engloba todos los deportes, desde ciclismo, tenis, padel, baloncesto, natación, etc...

En la página, www.fedad.es podemos encontrar información sobre varios eventos deportivos, resultados de partidos, convocatorias de cursos y solicitudes de licencias. Contiene galería fotográfica de casi todos los deportes que se practican.

Algunos de los cursos solicitados es el de entrenadores de baloncesto en silla de ruedas entre otros.

Desde la Resacca os animamos a visitar la página.

Luis Pérez



INCIDENCIA DEL DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO

El daño cerebral adquirido (DCA) es una discapacidad con gran incidencia, pero poco conocida a pesar de su magnitud. Cada año se dan 104.071 nuevos casos de DCA, siendo 99.284 por ictus y 4.937 por traumatismo craneoencefálico (TCE) y otros por anoxia.

En España viven 420.064 personas con DCA.

Estos datos tienen su origen en el informe realizado por FEDACE y con la colaboración del REAL PATRONATO sobre discapacidad y presentado en el marco del día del daño cerebral, el 26 de octubre del 2015.

Todos tenemos que implicarnos, ayudar en nuestro centro ADACCA y compartir con nuestros familiares las tareas de recuperación de los pacientes, que luchan por tener una buena calidad de vida!

Gracias por ello a todos los profesionales que diariamente nos ayudan a recuperarnos en este centro.

Juan Manuel García Candón

ALMUERZO EN ADACCA

El jueves 11 de febrero los propios usuarios que integramos el Taller de Ocio organizamos un almuerzo, el cual celebramos en “La última carta”, un local próximo al centro.

El menú constaba de entrantes, daditos de cazón en adobo, papas aliñás, guiso de patatas con carne, tarta helada y bebidas. Siendo lo más valorado entre los usuarios las papas aliñás y los daditos de cazón en adobo.

Sin embargo, lo más apreciado fue que pudimos disfrutar de un buen almuerzo todos juntos ya que en el centro, por escasez de tiempo, no tenemos oportunidad de reunirnos relajadamente.

Todo fue amenizado por los chascarrillos y anécdotas de los presentes que completaron una entrañable y simpática jornada que recordaremos siempre.

Queremos resaltar la labor de los voluntarios y personal de Adacca, que sin su aportación no hubiésemos podido llevar a cabo dicho evento.



NUESTRA FIESTA DE CARNAVAL EN ADACCA

El viernes 12 celebramos en ADACCA nuestra fiesta de carnaval en la que participamos todos.

A primera hora se decoró el centro. Después hubo un taller de maquillaje en el que contamos con la colaboración altruista de Maru y Oscar. En el taller participaron profesionales, usuarios y voluntarios. Los disfraces fueron muy variados, hubo disfraces de torera, vaca, pirata, china, bruja, cardenal, mejicano, cocinero, árabes, madame y payaso entre otros.

A las 11.30 se organizó un desfile para el gran concurso de los disfraces. El primer premio fue para Popeye y Olivia, el segundo fue para la torera Vanesa y el tercero para Emilio que se disfrazó de jeque árabe e Inma que vino de princesa. Hubo regalos para todos los premiados.

Sobre las 12.30 tuvimos la actuación de la chirigota callejera Teo mi villana favorita, referida a nuestra anterior alcaldesa.

Pasamos un día muy divertido y hubo disfraces con mucho mérito.

Ese día salimos de la rutina de ADACCA.



1er Premio



2º Premio



3er Premio



3er Premio

HABLAMOS CON ANA, USUARIA DE ADACCA

Ana García Gamaza, natural de Arcos de la Frontera, 33 años.

A la edad de 23 años y debido a un virus es hospitalizada en Sevilla, donde permanece 7 meses. A continuación es trasladada a Jerez durante otros 9 meses, hasta que empieza su rehabilitación en Adacca, donde la lleva su padre cada mañana, para su recuperación. Recuperación lenta pero efectiva, recibiendo cada semana, terapia de neuropsicología, logopedia, terapia ocupacional, y actividades de integración social.



En estos años Ana ha conseguido grandes avances, tales como: poder asearse, vestirse, maquillarse y desplazarse en silla de ruedas en distancias cortas, en definitiva ser más independiente, gracias a su esfuerzo constante, trabajo e ilusión que es una parte muy importante. Ana comenta que para rehabilitarnos de esta manera, solo con esfuerzo personal y trabajo es como se consiguen resultados.

Sin duda, un ejemplo a seguir por los que llevamos menos tiempo en rehabilitación.

Carlos Borrego

MEJOR QUE ADIÓS HASTA PRONTO

Mejor que adiós, hasta pronto, a un amigo en nombre de los componentes y colaboradores de “la resacca”. Le deseamos a nuestro simpático amigo Rafael Marín que en el nuevo centro donde esté, sea igual de feliz y divertido como lo ha sido entre nosotros.

¡Hasta siempre amigo!



PD: Tiru-riru-riru.

AGRADECIMIENTOS: A los compañeros entrevistados como Mayeto, Miguel TO y Ana García, por su tiempo. A los prácticum María, Ana, Keko, por su inestimable acompañamiento en casi todos los artículos. A David por su ayuda en la maquetación. A Guille, Carmen y Ramón por sus labores de mecanografía. A todos los protagonistas de la 2ª edición de la resacca por su motivación, imaginación y ganas que le han puesto. Y a María por su presencia y novel guía en el taller de prensa.