

# LA RESACCA

Revista bimensual de los usuarios de ADACCA

Año IV, número XI 2018



# Sumario

El camino hacia la luz.....	Ramón Carrascosa.....	2
Carnaval en ADACCA.....	Equipo de prensa.....	3
El carnaval de Olmo.....	Juan José Olmo.....	4
Mañanas divertidas en D.Cog.....	Equipo de Cog.....	5
Amor y desamor.....	Antonio Aragón.....	6
Una visita con mucho arte.....	J.M. Carrillo.....	7
Sonido de Taranto.....	Mario García.....	8
Estamos de estreno.....	Karlos Borrego.....	9
El nieto de Arguiñano.....	J.A. Toro.....	10
Busco compañero de viaje.....	J.C Boti.....	11
Por favor respetemos a las mujeres.....	Pepe Vélez.....	12
Dar y tomar.....	Pilar Arroyo.....	13
El día de la mujer.....	Bernardo Agudo.....	14
Mi Adrián y su Minecraft.....	J.A.Toro.....	15
Convivir con el DCA.....	J.M. Carrillo.....	16
Un Patxi en Cádiz.....	Ramón B.....	17
Daño colateral.....	Karlos Borrego.....	18
El bastinazo: tiempo de feria .....	Karlos Borrego.....	19
Van Gogh bajo la lluvia.....	J.C Boti.....	20
Llega el verano.....	Pepe Vélez.....	21
Un cachito de mi .....	Eva Quero.....	22
Pasatiempos .....	J.A Toro.....	23
Mi historia con Arberti.....	J.M García.....	24
Toda una aventura.....	Eduardo Ruiz.....	25
LGTB Fobia y Carta a Sergio.....	Jesús Ruíz Mateos.....	26
La cocina.....	Carmen Espejo.....	27
Marinera.....	Antonio Aragón.....	28
La mala repartición de la economía mundial .....	Guillermo Acevedo....	29
No es oro todo lo que reluce.....	J.C Boti.....	30
Los amigos del centro.....	Anabel.....	31
El día del voluntariado.....	J.A.Toro.....	32
Se puede vivir de las rentas.....	Guillermo Acevedo....	33
		34



# CAMINO HACIA LA LUZ

Ramón Carrascosa González

He elegido este título porque creo que es el más apropiado. Todos buscamos la luz que el destino nos ha quitado, un camino que andar con amor y humor, así será mucho más ameno y corto. Por ejemplo, muchas veces yo me veo andando y me río de mí mismo. Mi mujer me dice “¿por qué te ríes?” y yo le digo: “porque me voy a presentar para modelo en la pasarela de Cibeles”. Si me dices “te quiero” se me puede olvidar, si me lo demuestras lo recordaré toda la vida.

Si sigues a una cabra te llevará a un precipicio, si sigues a un burro te llevará a un hogar, si sigues victimizándote te llevará a una oscuridad. De esta manera, será difícil conseguir la luz que tanto añoramos, aquella que nos deja escuchar la voz que todos llevamos dentro.

Sin embargo, la lucha te llevará al encuentro de esa luz que tanto deseamos y no hay lucha sin sufrimiento.

Mis días son hojas marchitas que volaron de la flor de la vida y el fruto del placer. Ahora en la copa, solo



# Carnaval 2018

El día 16 de febrero celebramos en ADACCA el carnaval y contamos con la actuación de la simpática chirigota gaditana Los Jackson de Kai que en poco tiempo supo provocar las risas y entusiasmo de los presentes por sus letras grotescas y ocurrentes.

Fue un día muy agradable, lo pasamos muy bien, estuvimos todos los compañeros del centro, tanto profesionales, como usuarios y voluntarios y se celebró un concurso de disfraces. Fueron unos disfraces muy simpáticos y llamativos, algunos muy ingeniosos y elaborados. Yo me puse disfraz de médico y me gustó.

Tras la votación de los usuarios, valorando el ingenio o la elaboración del disfraz, los premiados fueron:

## 1º . PEPÍN "EL FARAÓN GADITANO"



## 2º

PREMIO COMPARTIDO

- 2º.a. José Antonio Toro "la caca de Whatsapp"
- 2º b. Carlos Borrego "el cuadro de Magritte"



## 3º

PREMIO COMPARTIDO

- 3º a. Antonio Aragón "la gitana"
- 3º b. María Carretero "la mexicana"
- 3º c. Antonio Dominguez "el payaso"



# El Carnaval de Olmo

El Carnaval me encanta, más que cualquier otra festividad.

Yo he sido siempre chirigotero en el teatro Falla de Cádiz, y lo disfrutaba mucho.

Uno de mis hermanos también participaba en un grupo distinto al mío. Para aprenderme las canciones, me las escribía y preparaba con mucha antelación.

Entre todos los compañeros le poníamos música a las letras, cada día durante más o menos un mes. Cuando terminábamos de prepararlo cantábamos el repertorio durante toda la semana. Una de las chirigotas fue sobre mi madre, la más especial, donde cantaba y tocaba la guitarra flamenca.

Para mí no suponía ningún esfuerzo prepararme las canciones e incluso me hacía mucha ilusión. También aprovechaba para trabajar de lo mío, el trabajo de electricista siempre me ha gustado mucho. Además, vendía botellas de vino todos los días del carnaval con mis hijos.

Cada año me disfrazaba de algo distinto y conocía a muchas personas que a día de hoy siguen siendo importantes para mí. Con ellos cantaba, todo estaba lleno de gente. A ver si adivináis quien soy yo en la foto?

Hace por lo menos quince años que no voy al carnaval pero conservo muy buenos recuerdos. El mejor que conservo son las actuaciones en el Falla cantando con mis amigos. Después nos íbamos a beber por los bares durante la noche y nos lo pasábamos muy bien. Tenía la suerte de que si alguna vez me pasaba con el alcohol la RESACCA se me quitaba pronto.



## MAÑANAS DIVERTIDAS EN D. COG

-¿Qué es este grupo?-"ADACCA" responden todos.

-Sí, pero¿Cómo se llama este grupo que se reúne cada día?

-"no sé"

Ninguno de los componentes del grupo "D.COG" sabe que pertenece a un grupo que se llame así. Eso sí, se sienten un grupo;"somos ADACCA" y efectivamente, son ellos la esencia deADACCA.

Encantados de estar aquí y participar en un grupo tan especial, cada día hacen lo que pueden con las exigencias del D. COG. Porque para frenar el Deterioro COGnitivo hay que trabajar mucho y poner esfuerzo de su parte.

-¿Qué es lo que más le gusta a este grupo?-"amí me gusta todo...¡Hasta Isabel" responde Pepi.

-¿y a ti Isabel?-"contar para adelante y para atrás".

Aunque no recuerden claramente lo que hacen una cosa tienen clara: se sienten "iguales", se lo pasan bien juntos, se ríen mucho, se cuelan cuando hay que hacer turnos y eso les divierte.

Cada día, trabajamos orientación, ejercicios de atención,- fluidez, control atencional y un poquito de memoria de trabajo - formar frases, memoria, cálculo y denominación-todo en formato grupal y oral, con turnos y mucha interacción entre ellos. Y sobre todo muchas risas (y alguna que otra cabezada).





# Amor y desamor

Antonio  
Aragón del Cerro



*Estoy muriendo de amor, qué triste es esta condena  
sintiendo tan grande pena, de notar tu desamor.  
Amor que me llenas tanto, con verte yo me conformo  
pensando que allá en el fondo, la cuestión no cambia tanto.  
Rencor no te guardo amor, espero que me comprendas  
solo me queda el temor, de recordarte en las penas.  
El amor que profesabas, que tantas veces dijiste  
hoy me siento yo tan triste creyendo que tú me amabas.  
Con cariño y comprensión, era como me tratabas  
mas yo nunca decidí, sabiendo que me adorabas.  
Cuidarme toda la vida, fueron siempre tus promesas  
mas cual no fue la sorpresa, cuando vi que no eran ciertas.  
Son tantas cosas bonitas, las que me dijiste antaño  
que hoy me hace tanto daño, al quererlas recordar.  
La ausencia que me dejaste, como la mar que no lleva  
las olas a la orilla seca, solo queda soledad.  
Es tan profundo este amor, el que me consume tanto  
sumido en amargo llanto, que me llena de pavor.  
Qué triste los besos últimos, que por pena tú me diste  
caricias, roces y abrazos, sabiendo que querías irte.  
El puñal que me clavaste, en el fondo de mi entraña  
el tiempo cierra la herida, la cicatriz quedará.  
No merezco yo esta pena, ni vivir en la agonía  
ni sufrir esta condena, que me dura todavía.  
La cama siento vacía, cuando extendo yo mi mano  
buscando tu cuerpo en vano, para poderlo rozar.  
Mi amor es pura locura, para poderlo olvidar  
me lo tomo con mesura para poderlo alargar.  
Esta opresión en mi pecho, es como un hierro candente  
que se me clava derecho y se me nubla la mente.  
A Boabdil le dijeron, llora ahora tú las penas  
ya que muchos te advirtieron, que cuidarás y defendieras.  
Con la ilusión que me hacía, compartir así la vida  
con cariño y comprensión, contigo era toda mi razón.  
No siento sangre en las venas, yo no la noto fluir  
se me ha quedado cuajada, estoy es un sin vivir.  
El alma siento vacía, no hay sitio en mi corazón  
para olvidar este amor que me llena todavía.*





## UNA VISITA CON MUCHO ARTE

JOSE MARÍA CARRILLO

El pasado día 7 de junio por fin pudimos presentar el último número de nuestra revista. Aunque se hizo esperar, mereció la pena esta demora ya que así pudimos recibir la visita de un grupo de personas a las que admiramos y apreciamos por su categoría como personas y por su calidad en el género al que se dedican, unos figuras del mundo flamenco. Ellos tuvieron la deferencia de deleitarnos con algunas de sus interpretaciones, cargadas de temperamento y personalidad. Antonio Higuero a la guitarra y Rancapino hijo y Caracolillo de Cádiz al cante dieron lo mejor de sí mismos.

Así algunos tuvimos la suerte de asistir a ese momento pleno de talento y arte que dio realce y brillantez a la presentación de nuestra querida RESACCA.



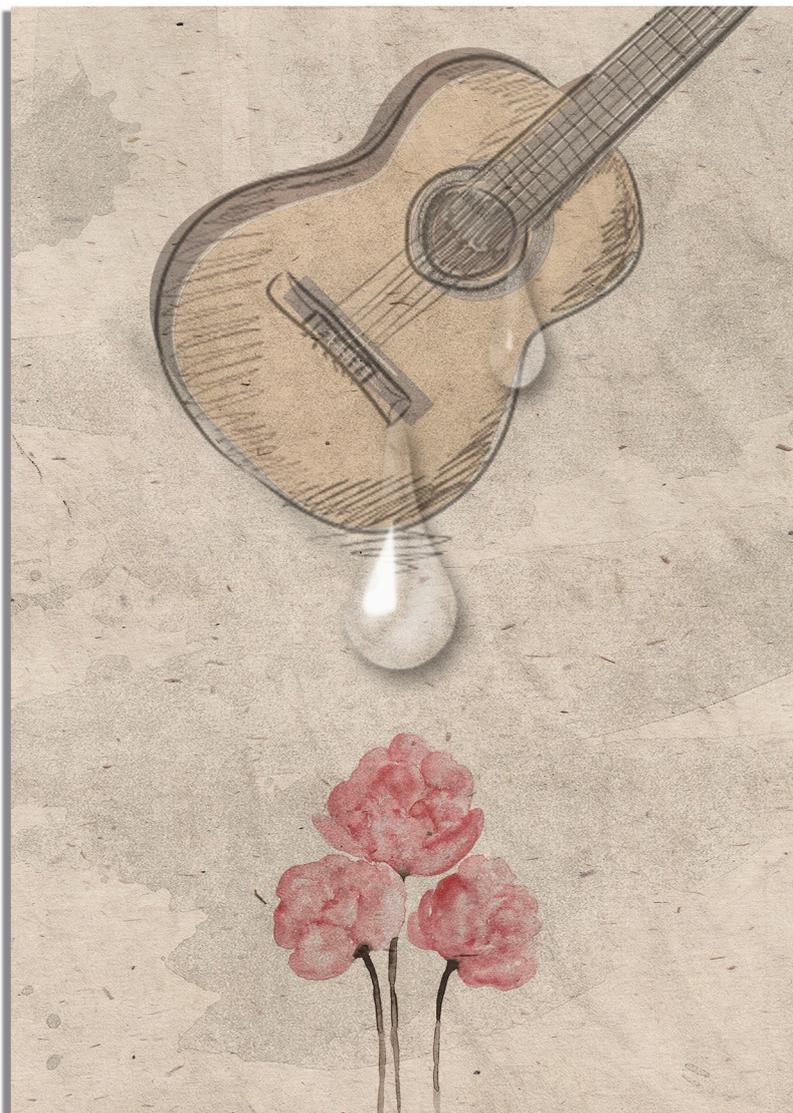
Que por cierto esta revista que, empezó siendo una “gacetilla” de aficionados y que gracias al toque de ingenio creativo de nuestro amigo Mario García, un primera figura en su género y también a la labor perseverante de nuestra neuropsicóloga María de Juan.

Esta gacetilla se ha transformado en una revista seria y de calidad tanto en formato como en contenido. Y que aunque los que participamos en su confección continuamos siendo unos modestos aficionados, que a fuerza de entusiasmo e ilusión hemos conseguido algo nuestro de lo que sentirnos muy orgullosos. A la vez que practicamos ortografía y escritura, dos materias que algunos de nosotros, teníamos olvidadas desde nuestra etapa escolar, perdida en el tiempo.





*Sonido de taranto,  
quejíos con música y sin ella;  
dramas de fandango y alegrías,  
porque siempre hay que recurrir a ellas  
para aguantar el temporal.*



Cada vez que piso Adacca es lo que siento,  
un temporal de sensaciones y sentimientos que, como el flamenco que Rancapino chico regaló en su visita, te lleva de la lágrima a la sonrisa en una nota.

Mario.

# Estamos de estreno: furgoneta nueva

Karlos Borrego



Hoy 14 de febrero, el grupo de Jerez estamos de estreno. Con ello me refiero al esperado nuevo vehículo de transporte, que después de una larga y tendida espera, no exenta de dificultades tanto técnicas como económicas, se ha incorporado a la asociación. Por ello se han tenido que modificar rutas y solucionar los gastos de la contratación de más personal y profesionales para el servicio de las mismas. Reflexionemos por un momento que esto supone un esfuerzo y reajuste económico muy importante y que todo ello se realiza para el beneficio de usuarios y familiares de la asociación. Antes, la furgoneta que prestaba los servicios de Cádiz no había semana que no tuviese una avería, dando lugar a solucionarlo con alquileres de vehículos adaptados o taxis en el mejor de los casos.

Ahora queda rotular y corregir los posibles desajustes que vayan surgiendo durante el día a día, hasta que todo vuelva a la normalidad.

Después de una semana de funcionamiento, ajustes y reajustes, parece ser que todo va encajando incluido nosotros. Después de 7 días vamos encontrando cada uno nuestra ubicación a pesar de ir corrigiendo algún que otro inconveniente, puesto que debido a nuestras hemiplejias, apoya brazos y suelo con alguna que otra elevaciones, a más de uno (y me refiero a mí) nos ha costado un poco encontrarnos cómodos. Esto no es una crítica, es una realidad que después de varios días está solventada y olvidada.

Como dice el refrán “no hay mal pue por bien novenga”. Con ello creo que este capítulo queda terminado, ahora a pensar donde lo dejamos y seguir centrados con nuestra rehabilitación diaria, que no es poco.

Antes de cerrar esta nueva edición de la Resacca, ya hemos sufrido la primera avería. La puerta lateral una mañana se quedó pillada, aunque se solucionó pronto y lo cubría la garantía de la misma. Al cierre de este artículo parece ser que ya está todo funcionando con lo cual hemos de agradecer a todas las personas que de una forma u otra han hecho posible que Adacca ahora cuente con un nuevo medio de transporte.

Karlos Borrego.



## EL NIETO DE ARGUÑANO

José Antonio Toro Pérez



Hace tiempo me apunté (más bien me apuntaron), al Taller de Cocina de Adacca. Mi terapeuta me dijo: “el jueves empiezas el Taller...” y hasta hoy.

El tema consiste en que entre todos los miembros del equipo elaboramos un menú a realizar por nosotros mismos, teniendo en cuenta el tiempo de elaboración, los recursos, nuestra discapacidad, etc. Todo ello supervisado por un Terapeuta y ayudado por un Auxiliar, luego nos encargamos de ir al “Súper” a por los ingredientes y de vuelta al Centro nos vamos a la cocina (que tenemos montada para ese fin en el local adyacente) y elaboramos el menú previsto, que luego nos comemos.

El fin del Taller no es aprender a cocinar, sino que es hacer rehabilitación, cortando los ingredientes con la dificultad que cada uno tenga, (yo por ejemplo tengo la del brazo izquierdo mal, sin mucha fuerza, sensibilidad y con temblores) ayudándonos de elementos como tablas suizas, guantes anti cortes, etc.

El Taller de Cocina se lleva haciendo desde hace muchos años; desde que se abrió el piso tutelado, pues una de sus labores era hacerse ellos mismos la comida. Luego se cerró por falta de subvenciones y dicho taller se empezó a realizar en el Centro.

Yo llevo unos meses haciéndolo, y cuando empecé me dijo: “si has sido capaz de aprender a arreglar teléfonos móviles solo a base de leer mucho y ver videos en internet cómo no vas a ser capaz de aprender a cocinar”.



La verdad es que cada vez me gusta más la cocina. Ahora me sorprende cuando entro en internet a mirar cualquier cosa o a escribir algo en el ordenador, siempre acabo viendo vídeos en YouTube de cocina o entrando en páginas como todorecetas.net o misrecetas.com entre otras. O si no, cuando estoy viendo la tele, me trago todos los programas de cocina que veo (Arguñano incluido) o me voy directamente al canal de cocina de ONO.

Pero lo que más me gusta cuando nos sentamos todos a la mesa mientras vamos preparando los ingredientes es que nos ponemos a charlar y cada uno cuenta historias de su vida (con referencia a la cocina, claro). Se aprende mucho, a mí me encanta escucharlas.

Deseando que llegue el jueves para ir al Taller de Cocina y convertirme en el nieto de Arguñano.



## BUSCO COMPAÑER@ DE VIAJE

Escrito por Juan Carlos Sánchez "BOTI"

Soy Juan Carlos Sánchez "Boti", quisiera realizar un viaje a Madrid en compañía de un chico o chica interesados en conocer la capital y el Santiago Bernabéu puesto que soy un gran aficionado del Real Madrid, el mejor equipo del mundo.

Además de ver lo más atractivo de una ciudad, poder asistir a algún musical que esté en cartelera, y así pasar 3 o 4 días inolvidables.

Por ejemplo visitaríamos el Museo de Cera, el del Prado, pasearíamos por el Retiro y el Rastro.

Sería a la entrada del próximo otoño (final de septiembre, principio de octubre).

Decir a las personas interesadas que los gastos económicos de nuestro viaje serían sufragados a medias por mi acompañante y a medias por mí.

Interesados, llamad a ADACCA al 956226070 y preguntad por Boti, allí me encontrareis.

¡ANÍMATE!



# POR FAVOR, RESPETO A LAS MUJERES

Pepe Vélez

Cuando una mujer se une en pareja con un hombre es porque le gusta, lo quiere y le gustaría formar una familia. Una mujer, cuando se separa de su pareja porque ya no siente cariño, es importante que haya respeto y que se lleven bien, cada uno por su lado y si hay hijos menores, custodia compartida hasta que sean mayores de edad. Ese hombre no tiene que tomar represalias con la mujer. A mí me da rabia escuchar las noticias de la televisión porque cada año el hombre mata aproximadamente a cuarenta mujeres por celos, por venganza, por la custodia de sus hijos o por la separación. Tenemos que saber que la mujer tiene corazón y sentimientos y cuando se le hace daño también lo pasa mal. La mujer siempre ha sido la fiel compañera del hombre en lo bueno y en lo malo y un gran apoyo en lo emocional.

Desde que existió la primera pareja de enamorados, que se llamaban Adán y Eva todo ha cambiado.

La mujer tiene que tener su espacio libre; no tiene que estar todo el día en casa haciendo comida, limpiando, con los niños... necesita también un relax porque también es humana y se agobia. Hay países africanos que los padres obligan a sus hijas de once o doce años a casarse por dinero con hombres mayores. Por favor, respeto a esas niñas que están en edad de colegio, de jugar con muñecos o con amigas y no están preparadas para irse con un hombre a vivir. Mi opinión es que la mujer se merece el máximo respeto y sin la mujer el hombre no vale nada.

**Vivan las mujeres!!**



# DAR Y TOMAR

Pilar Arroyo

Hoy jueves al llegar a ADACCA me han propuesto que escriba algo para la RESACCA que a mí me pareciera interesante sobre esta casa que acoge a personas que tienen daño cerebral porque la verdad es que se aprende mucho estando a su lado.

Me llamo Pilar Arroyo, desde Septiembre de 2017 estoy asistiendo a las clases y sesiones de ADACCA y la verdad es que me siento satisfecha de mi asistencia porque convivo con personas muy preparadas y amables, siempre dispuestas a prestarme ayuda cuando yo se lo pido.

También estoy aprendiendo muchas cosas en la convivencia, yo procuro también si puedo prestar ayuda o acompañar a alguien que lo necesite, me encantaría hacerlo sin problema ninguno.

Espero cada día coger más confianza y hacer todo lo que haga falta para que esta institución este cada día mejor y consiga más éxitos. Estoy satisfecha y espero que ellos me guíen en el camino.

Desde que estoy viniendo he conocido a muchas personas que, a pesar de tener daño cerebral adquirido, son la mar de interesante convivir y hablar con ellas.

La verdad es que he aprendido mucho del personal que trabaja aquí. Son personas alegres y encantadoras que animan mucho a los usuarios de ADACCA y además me gusta colaborar con ellos.

Procuro hablar con los que están aquí esperando curarse y animarlos un poco cuando los encuentro tristes.

Les doy las gracias por permitirme acompañarlos y si puedo intento ayudarlos.

Gracias.



# EL DÍA DE LA MUJER

Bernardo Agudo

Para mí el machismo es cuando un hombre tiene a su mujer en su casa las 24 horas y no la deja salir sobre todo por celos. Yo cuando era niño, lo he visto en mi casa, seguramente mi padre lo aprendió de su propio padre. Yo al principio también reconozco haber actuado así con mi mujer, pero me di cuenta que he tenido muchos problemas con ella. Pero al venir a ADACCA y ver lo bien que me trataron aquí, cambié mi forma de pensar y eliminé conductas feas como ser violento, beber y fumar demasiado.

Ahora me siento orgulloso y feliz. Le haría un monumento a mi mujer por haberme aguantado tanto.

Actualmente, las mujeres cobran menos que los hombres realizando trabajos similares, y las condiciones laborales las limitan. Por ejemplo, no se respeta la maternidad y cuando una mujer se queda embarazada su salario se reduce, suprime o es despedida de su puesto de trabajo. Hay empresas que respetan las bajas por maternidad, como ADACCA, pero esto no ocurre en la mayoría de los casos.

Solo pedimos que no se queden todas a la vez embarazadas porque si no a ver qué hacemos con tanta baja.

Por otro lado, aquí en ADACCA siempre he visto que se ha tratado muy bien a las mujeres.

Es un orgullo celebrar este día porque recordamos que todos y todas somos iguales.

Personalmente, para mí el machismo es algo antiguo, por eso es importante evolucionar como sociedad.

Con motivo de este día, en Cádiz, se reunieron mujeres y hombres para manifestarse a las 7 de la tarde en la plaza San Antonio, al igual que en otras ciudades andaluzas como en Sevilla, con la intención de defender la igualdad de derechos.

Aquí en ADACCA también celebramos el día de la mujer, hicimos un parón en la rehabilitación de media hora y nos bajamos todos los usuarios, profesionales y voluntarios con una pancarta reclamando la igualdad de género, como debe ser.





## MI ADRIÁN Y SU



José Antonio Toro Pérez

Hace tiempo mi hijo (que tiene 6 años), me pidió para reyes la PlayStation 4. Todo para poder jugar a ese videojuego con su mando y la televisión, pues está acostumbrado a manejar el táctil de la Tablet.

Es alucinante verlo con su primo jugando cada uno con su Tablet. Un niño que está aprendiendo a leer y a escribir, maneja el juego como si fuera un profesional, manteniendo los dos una conversación imposible de descifrar. Yo pensaba que era el típico juego para niños, pero no era así.

Es un juego complicado, para mí casi imposible de jugar. Y eso que por mis manos han pasado todas las consolas que hay en el mercado, incluso de tener varios ordenadores, pero por suerte o por desgracia nunca me han atraído los videojuegos. Ahora pienso que por desgracia pues si hubiera jugado antes, ahora no tendría tantos problemas.

Antes de empezar a jugar, pensé en bajarme de internet toda la información posible del juego, instrucciones, demos, etc...para ver el funcionamiento y no estar en desventaja. Pero la cosa se me pone muy cuesta arriba, a todos estos problemas tengo que sumarle los de visión, más concretamente el tema del enfoque,

que cuando por fin logro fijar la mirada en la pantalla ya me han matado. Y ni que decir tiene el tema de los temblores que hacen que me sea muy difícil manejar el joystick o mando de la consola.

La otra mañana cuando me levanté, me llamó el niño, fui a su cuarto y me dijo que si quería jugar, le dije que sí, me dio un mando y al ataque. Parecía que me había dado los mandos de un avión, no sabía qué hacer, me decía: "dale al botón de la x", pero si yo no veía bien los botones cómo iba a darle; aparte que si me ponía a buscar el dichoso botón, no miraba a la pantalla y no sabía qué pasaba. Al final me dijo: "tú estate quieto, yo lo hago todo" y se puso a jugar. En ese momento comprendí que lo único que quería es que yo estuviera a su lado.

Una vez bajada toda la información, me dice el niño que su juego favorito es el "Lego city". Ya no me bajo más información sino que juego directamente con él. Ahora toca jugar con mi



# CONVIVIR CON EL DCA

José M<sup>a</sup> Carrillo

Soy un afectado por este mal, tan común en nuestro tiempo. Para mi quedan los días, semanas, meses e incluso años que vengo compartiendo vivencias con este trastorno cerebral que se adueña de nuestra persona en contra de nuestra voluntad, que origina un cambio, tan brutal como impensable en el modo de vida de nuestra familia, hasta ese momento apacible y sin grandes sobresaltos. Tuvimos que afrontar la nueva situación con mucho dolor, resignación y muchísima entereza. Los primeros momentos fueron frustrantes, aunque, gracias a las distintas terapias y profesionales que nos dispensan una rehabilitación integral moderna y de avanzada técnica, a pesar de todo, y superando temores y complejos, el día a día continua siendo para nosotros toda una aventura, de la que desconoces su desarrollo y su final, pues siempre se presenta algo nuevo que nos hace pensar.

Por ello, para poder vivir esta continua "aventura", necesitamos cargarnos de motivación y ánimo con el fin de superar nuestro día a día, siempre distinto y preocupante, a la vez que sus molestas consecuencias.

Esto no es nada comparable con otra desgraciada experiencia con la que tuve que luchar durante más de treinta meses. En el año 1.982 se me diagnosticó un cáncer de laringe, con el que tuvimos que vivir toda la familia desde aquel desgraciado día, pero eran otros tiempos, otra edad y otras circunstancias. A partir del primer diagnóstico comenzó nuestro peregrinar por distintas ciudades y numerosas consultas con la remota esperanza de encontrar alguna opinión favorable pero, por desgracia, todos los consultados fueron unánimes en su dictamen: cáncer. Así es como ingresé en la primavera de 1.984 en el hospital del Ejército del Aire en Madrid, dada mi condición de militar, donde se me practicó una laringectomía, dando por finalizada nuestra angustia y el continuo deambular por las distintas consultas tanto militares como civiles.

Pero a pesar de todo lo pasado y de este episodio tan amargo, no fue para nada comparable a los efectos del DCA y sus consecuencias.

Actualmente trabajo y me esfuerzo con la esperanza de superar al dichoso daño, como en su día superé, salvando las distancias, al temido cáncer, ¡Dios me ayude!



## UN PATXI EN CADIZ

En ADACCA algunos me llaman Patxi y es porque soy de Bilbao. Yo nací en Sestao en el barrio de la Iberia.

Sestao fue un pueblo muy industrial donde estaban los Altos Hornos de Vizcaya, también la Naval y otras fábricas importantes con muchos trabajadores. En sus buenos tiempos, Altos Hornos llegó a tener hasta trece mil trabajadores y abarcaba desde la Dársena de la Benedicta (que era mi barrio) hasta Baracaldo, por toda la ría y también por el interior. Mi barrio (La Iberia) era una cuesta que subía desde la entrada de Altos Hornos hasta el centro del pueblo. La dársena de la Benedicta se llamaba así porque antiguamente hubo un convento de Benedictinos, pero cuando yo lo conocí era un desguace de barcos que contaminaba toda la ría y también el aire que respirábamos.

Yo pasé toda mi niñez en la ría a pesar de que en casa no me dejaban ir porque siempre volvía manchado



Ramón Bárcena

de petróleo pero me pasaba todo el verano pescando cangrejos con mis amigos. Al mediodía íbamos a la pescadería a por las cabezas de pescado que usábamos como carnada y nos pasábamos la tarde bañándonos y pescando cangrejos, que allí los llamamos "carramarros" hasta la hora del entrenamiento en el club de remo, donde nos limpiábamos un poco las manchas de petróleo con disolvente, pero de la ropa no se quitaba. Así que al llegar a casa había bronca y alguna vez palos, pero al día siguiente volvíamos a lo mismo.

Ahora, por casualidades de la vida me encuentro en Andalucía, me siento muy a gusto y el paisaje es parecido. Estoy bien integrado y ya me siento gaditano, pero me encanta volver a mi tierra y estar con mi familia y amigos porque disfruto mucho y voy siempre que puedo.

Ya estoy preparando mis escapadas de este verano, así que más adelante ya os contare.

# DAÑO COLATERAL

por Karlos Borrego

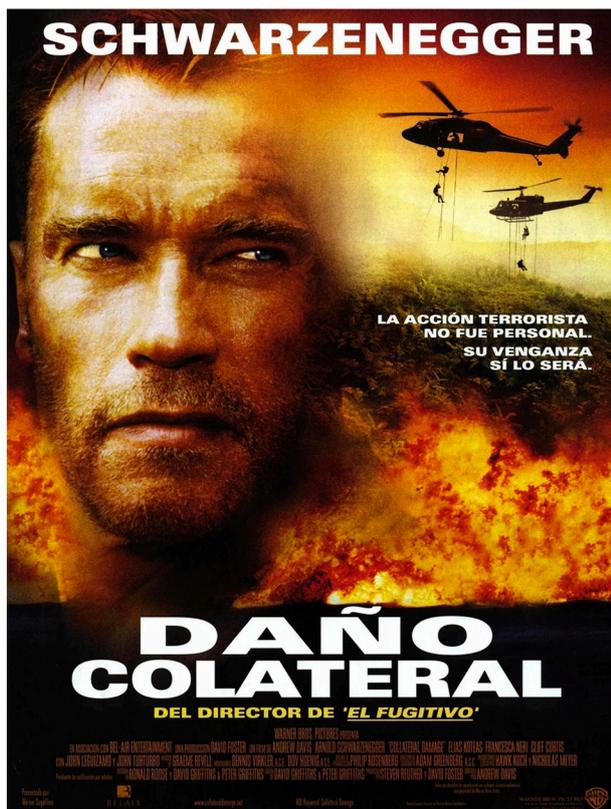
DCAC, analizando las siglas con las cuales se define el daño cerebral adquirido colateral, se me vino a la mente esta palabra y busqué la definición de la misma; pero además me acordé de una película de acción, llamada "Daño colateral". Recuerdo que iba del daño involuntario que le puedes crear a otras personas sin intención o premeditación.

Pues en mi humilde opinión creo que con el daño cerebral ocurre algo parecido. Tus problemas derivados del DCA en gran medida afectan directamente o indirectamente a tu entorno más cercano: familia, amigos y seres queridos y por añadidura, DCA con daños colaterales.

Ahora comprendo lo de Asociación de Familiares de Usuarios con Daño Cerebral Adquirido y es porque en mayor o menor medida no solo lo sufre uno en primera persona, sino que afecta a todo tu entorno como bien he comentado antes.

Es después de mucha rehabilitación, tanto en tiempo como en interés personal, cuando te das cuenta de que sin intencionalidad ninguna alteras tanto tu vida como la de los demás y por ello la importancia de los talleres de familia que se imparten en Adacca los últimos miércoles de cada mes puesto que nadie nace sabiendo. Es en este taller donde tu entorno puede solucionar o comprender un poco más todas las alteraciones que sufre tu cerebro y en mi caso hablo por mí, yo que procuro poner todo y más de mi parte. A fecha de hoy todavía, me cuesta entender ciertas situaciones que voy pudiendo solucionar con la ayuda del equipo profesional.

Aprovecho estas líneas para recordar a quien le pueda interesar, que todo es más fácil solicitando la ayuda o colaboración del equipo integral que lo componen los profesionales de ADACCA.



# el cómic de Boti



# Tiempo de Feria

por Karlos Borrego

Se acabó la navidad, los carnavales y la semana santa; con lo cual damos paso a la primavera y al unísono a la temporada de ferias, que si no recuerdo mal, la primera de todas es en Vejer de la Frontera. Y a continuación la más popular y conocida, la Feria de Abril en Sevilla que es sin duda en cuanto a números se refiere la más grandiosa, aunque para mí, que con el paso de los años nos volvemos más selectivos y más tranquilos. Tengo que decir que la de Jerez es como la tienda gourmet: pequeña, abierta a todo el mundo sin restricciones en la entrada y me atrevería a decir que muy segura tanto a nivel de restauración como de seguridad. A destacar su paseo de caballos, concurso de enganches de carruajes y feria del ganado, entre otras actividades sin olvidarnos de sus magníficos vinos y su gastronomía.

Este año vuelve a coincidir con el campeonato mundial de motos, con lo cual habrá sobresaturación de gente en el fin de semana de comienzo de la misma. De cara a los negocios, creo en mi opinión personal que hay mucho público concentrado en ese fin de semana; ya de por sí solo el evento del mundial de motos deja en toda la provincia un importante volumen de ingresos que no solo repercute en Jerez, sino que por desborde, influye en toda la provincia de Cádiz. Ciertamente es que después de la celebración del mundial, Jerez se queda con la celebración de la feria del Caballo y es cuando los lugareños y las pedanías de los alrededores toman el recinto ferial. Yo destacaría la celebración del Día de la Mujer, porque toman sus calles miles de mujeres llenando las mismas de colorido, bailes y alegría hasta altas horas de la madrugada. Creo conveniente volver a destacar su paseo de caballos por esas calles adoquinadas y a la vez con albero, que aunque pueda parecer un fastidio por el polvo que desprende el mismo, yo no me imagino un recinto ferial asfaltado. Al igual que no concibo una calle de adoquines lisa como una carretera. Por supuesto esto es una percepción particular que más que por estética, sería por tradición e historia.



# Llega el verano

Pepe Vélez

El verano es la estación del año que más me gusta, por distintos motivos. Voy vestido más cómodo, voy a la playa con el centro Adacca, con profesionales y compañeros, hacemos rehabilitación en el agua y lo pasamos muy bien frecuentando la playa en compañía de mi familia, hasta la caída de la tarde, en que volvemos a casa para ducharnos y cambiarnos de ropa. Así con la fresquita mi mujer y yo salimos a dar un paseo y sentarnos en la terraza de algún bar a tomar un aperitivo con algún amigo o conocido, disfrutando de un merecido día.



# UN CACHITO DE MÍ .Eva Quero

Hace un año, los pacientes que participan en La Resaca nos pidieron a Regli y a mí, las logopedas de la UED, que escribiéramos un artículo.

En ese momento, para mí era imposible poder pensar porque tenía muchas vías abiertas. Estaba preparando varias cosas.

Llevo varios meses queriéndolo hacer, pero no se me ocurría nada interesante. Tampoco lo es ahora pero, para no faltar a mi promesa, me gustaría dirigir a todos los que leen La Resaca algunas palabras. Como muchos sabéis, soy de Puente Genil (Córdoba). Llegué a ADACCA a echar mi C.V. en el 2010, pero en ese momento me dijeron que no había posibilidad de que me contratasen. Les dije que no me importaba y que me gustaría venir de voluntaria.

He sido siempre muy activa y al llegar a Chiclana, me encontré sin familia, sin trabajo, sin nada que hacer y necesitaba ocupar el tiempo haciendo algo útil. Desde entonces, estoy pululando por aquí. Los primeros meses de voluntariado fueron los mejores. Me enamoró este trabajo y me enamoraron los pacientes (en el buen sentido de la palabra). Disfrutaba con ellos como hacía mucho que no lo hacía.

Después, empezaron las sustituciones y, actualmente, estoy trabajando aquí. Estoy muy agradecida a todas las personas que en ese momento confiaron en mí.

En mi trabajo disfruto muchísimo y raro es el día en el que no tengo una anécdota que contar.

Hace 10 años estuve con mi marido de viaje en Australia. Conocimos a una chica china que nos enseñó a decir nuestros nombres en su idioma.

Un día, hablando con varias pacientes de los idiomas, en broma, les dije que sabía hablar en chino. Les hice algunas frases sin sentido, pero con la prosodia característica del chino. A una de ellas casi la convenzo, pero otra enseguida me dijo que era mentira. Cada vez que la recordamos, nos reímos.

Otro día, estábamos trabajando definiciones. Los pacientes tenían que definir y los compañeros acertar la palabra. Resulta que uno de ellos, sin apenas escritura y lectura, puso "lácteos". Al principio me quedé gratamente sorprendida de que hubiera podido escribir eso, pero después me di cuenta de que lo había copiado.

El mismo día, ocurrió otra anécdota muy buena. Yo les daba las tarjetas, y no se las podía dejar ver para que los demás compañeros la resolvieran. Resulta que uno empezó a definir y otro, que tenía que descubrir de que se trataba, empezó a decirle que no, que no era. Le pregunté, y nos dimos cuenta de que la había visto. Podría contar infinidad de anécdotas, pero no todas pueden ser en el mismo número. Lo último que desearía hacer es dar las gracias a todos los pacientes por el ejemplo que nos brindan a diario: su constancia, su alegría, su paciencia... porque nos ayudan a ser mejores y a relativizar los problemas de la vida cotidiana.





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

- ADRIATICO
- ANSERUZA
- ANTARTICO
- ARABIGO
- ARGENTINO
- ARTICO
- ATLANTICO
- BALTICO
- BARENTS
- BEAUFORT
- BERING
- CANTABRICO

## UNIR LOS PUNTOS



# Mi historia con Rafael Alberti

Juan Manuel García Candón

En 1972 empecé a trabajar como maestro en un colegio privado, compaginándolo con mis estudios de Filosofía y Letras, para lo que me tenía que desplazar a Granada los fines de semana.

Me fui un año a Roma para estudiar allí. Eran tiempos donde en España vivía todavía Franco y había mucha represión. En Roma nos alojábamos en una casa en la calle Cavour, número 221, con una señora, la señora Galloni, que alquilaba habitaciones.

En Roma estaba exiliado el poeta Rafael Alberti, vivía en la calle Garibaldi, en una casa preciosa y señorial. Tuvimos la suerte de verlo, nos recibió muy cariñoso y nos invitó a café con su señora María Teresa León. Hablamos de cómo estaba la situación en España por aquel entonces. Le dije que ya volveríamos a vernos y regresamos en el mes de enero del año 1974, llevándole de regalo una botella de vino y una caracola para que recordara su tierra. Nos dedicó unos libros los cuales guardamos con mucho cariño.



Curiosamente la historia se repite, ya en la democracia en el año 1991, como Diputado de Cultura y Presidente de la Fundación Rafael Alberti de la Diputación de Cádiz. Volví a Roma para traernos el legado de Rafael como valija diplomática acompañado de unos compañeros de la Fundación: Manuel Piñero y la abogada Cristina Almeida. Estuvimos quince días para que todo llegara intacto a España, acompañados de su compañera en aquel momento Beatriz Amposta.

La Diputación se hizo cargo de todo y pasó a la Fundación. Fue en la legislatura de Alfonso Perales y Jesús Ruiz. El legado fue escoltado por la policía hasta llegar a la Diputación de Cádiz.

En este proyecto trabajó un buen equipo, personas como Luis García Montero, Tereza Sánchez Alberti, Robert Marrast, José Manuel Caballero Bonald, Asunción Mateo Puig, Fernando Quiñones...

La Fundación Rafael Alberti está actualmente en El Puerto de Santa María. Me siento muy orgulloso de haber vivido esta etapa tan importante en la vida de un poeta tan trascendente en nuestra historia.



Qué barbaridad la vuelta que di para venir de mi casa a ADACCA. Eso fue el primer día que vine. No sabía dónde estaba, no sabía si aquí podría hacer las prácticas de la carrera, por no saber, no sabía ni lo que se hacía aquí dentro. Eso sí, una vez que llegué, me quedé y hasta hoy, que aún ando entrando y saliendo.

Una de las cosas que al principio me parecía imposible que llegara a hacer algún día era llamar por su nombre a cada una de las personas que conocí a una velocidad vertiginosa aquella primera mañana. No sé cómo, pero algunas semanas después lo conseguí, eso sí, no sin algún lapsus. Ya ha llovido algo desde entonces y, si me pongo a pensar, he hecho unas cuantas cosas en este tiempo, la verdad es que hay variedad de actividades. Sí, claro, todo lo relacionado con las prácticas de la carrera y del máster, que es por lo que aterricé aquí y, además, un poco de todo, arte, cocina y playa incluidas. Por hacer, hasta he rodado un documental junto a Julio.

Me gustaría aprovechar este espacio para agradecer a todas las personas de ADACCA por la oportunidad que he tenido de vivir una experiencia que estoy seguro que de no haberlos conocido si no hubiera tenido la suerte de experimentar. Además, me gusta pensar que os haya podido aportar algo, o por lo menos, esa ha sido mi intención. Si ya me parece un regalo cada persona que se cruza en mi vida, qué voy a decir de las personas que he conocido aquí, a las que ahora conozco más, más cercano me siento y que me hacen crecer un poquito más cada día que vengo.



Y hablando de todo un poco, ya que tengo ocasión, pues también hago referencia al trabajo de fin de máster que he podido hacer gracias a las facilidades y paciencia que habéis tenido conmigo, tanto los que participasteis, como los profesionales, que a pesar de la lata que os he dado, me habéis ayudado facilitando y, sobre todo, participando todos los que os lo pedí. Han sido bastantes horas durante cinco meses robando minutos y horas de vuestras actividades y ocupaciones, tanto a los que acudís por la mañana como por la tarde. Desde que me planteé un tema para hacer este trabajo no tuve duda que quería que fuese sobre algo relacionado con las emociones y con el daño cerebral adquirido, y claro, qué mejor sitio que aquí, donde sabía que iba a recibir apoyo y, además, que si del resultado de ese trabajo, o por lo menos del proceso de su elaboración, resultara algo positivo, que se quedara aquí. De todas las cuestiones que implican a las emociones, el tema en el que me centré es el de la empatía, que abarca tanto una parte cognitiva, como otra emocional y, sobre todo, es un elemento muy importante en las habilidades sociales y en las relaciones con los demás, que el daño cerebral puede llegar a afectar.

Yo creo que una de las cosas más bonitas que podemos vivir es intercambiar y compartir momentos importantes de la vida, y, desde luego que mi experiencia con vosotros así es. Si cuando llegué, bastante despistado, por cierto, y sin saber qué me iba a encontrar, me hubieran dicho que iba a tener una experiencia personal tan importante para mí, hubiera pensado que eso sería imposible.

A lo largo de la historia la homosexualidad ha sido considerada como enfermedad mental, pero no es hasta 1990 cuando (OMS) la excluye como tal.

La transexualidad, está todavía considerada una patología mental con el nombre de “disforia de género”.

Una de las definiciones más aceptadas para definir la orientación sexual, es la que la considera



como la atracción continuada hacia otras personas en el plano emotivo, sexual, romántico y/o afectivo.

De esta manera, la orientación sexual puede ser hacia personas del mismo género (Homosexualidad), hacia personas del género opuesto (heterosexualidad) y hacia ambos géneros (bisexualidad).

### *Carta a Sergio*

*Sergio, te fuiste un cuatro de Abril,  
dos días antes pregunte por ti,  
si ibas en verano a volver a venir.  
Me contestaron-un claro-  
que se volvió oscuro cuando supe lo de tu partí.  
Siempre tendrás un rinconcito en mi corazón,  
pues me reflejaba en el espejo de tu alma.  
Que estas cuatro letras sirvan de contrato  
para encontrarnos en una reencarnación  
e intercambiaremos estampas en el patio de algún colegio;  
donde la inocencia de niños nos lleve a una amistad  
que no la destruya ninguna sociedad  
Hasta y siempre conmigo.*



# LA COCINA

Entre los muchos talleres que tenemos en ADACCA hay uno de cocina, yo concretamente voy el martes. Antes lo teníamos en un piso tutelado, en el centro de Cádiz. Ahora lo tenemos encima de ADACCA.

Algunos de los usuarios que tienen el taller, van al supermercado a comprar los ingredientes de la receta. Luego, todos los que vamos a cocinar, nos vamos a la parte de arriba. Allí desayunamos y mientras uno va fregando lo que hemos utilizado, los otros vamos preparando los utensilios que necesitamos y los ingredientes.

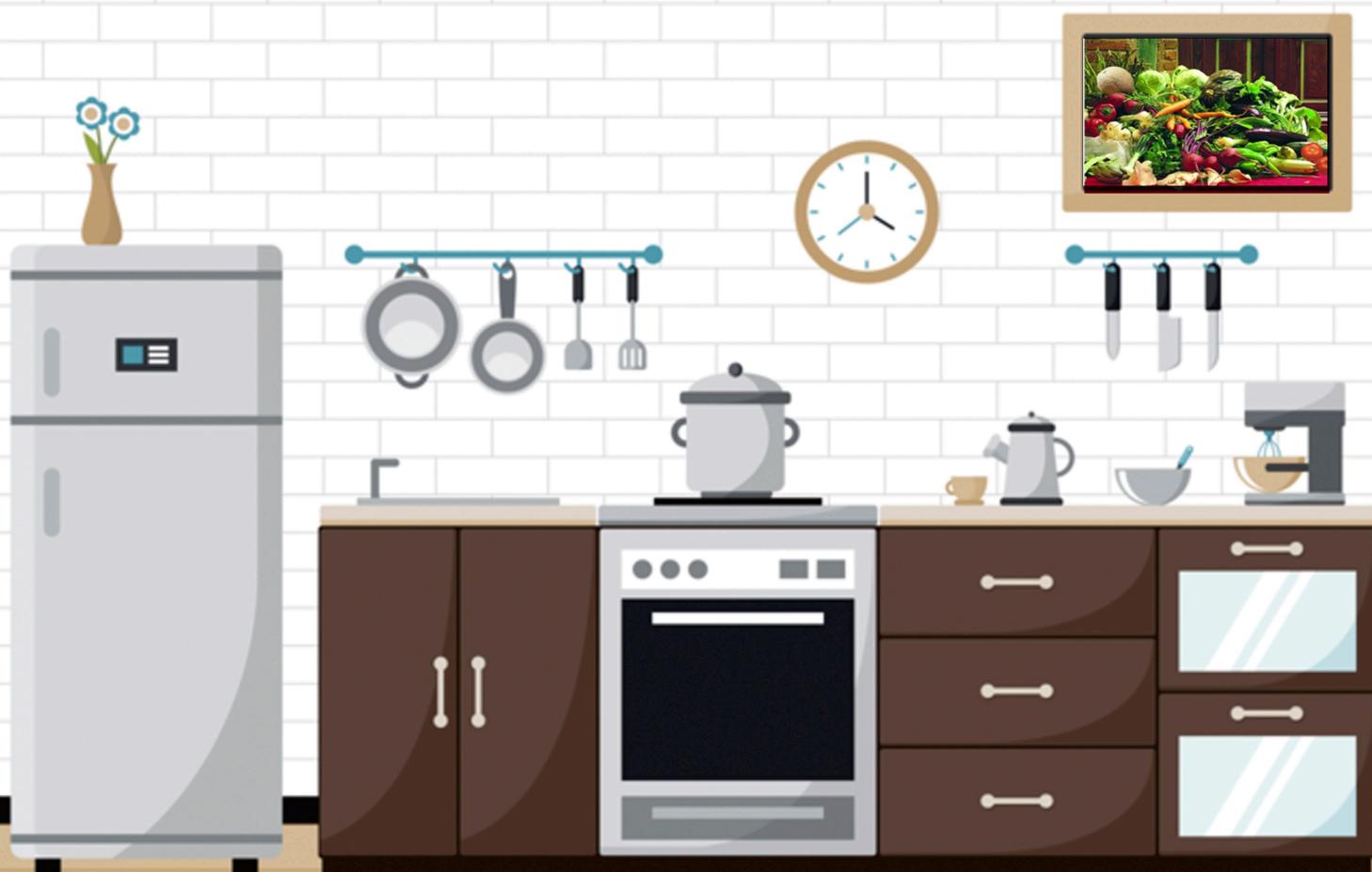
Desde el día que echamos sal en vez de azúcar, tenemos más cuidado, jajaja.

Unas veces tenemos una receta, otras veces tenemos dos, entonces nos repartimos el trabajo.

Cortamos, batimos, pelamos, partimos, ...etc., siempre bajo la atenta mirada de un terapeuta ocupacional y un auxiliar.

Lo mejor es que lo que cocinamos, nos lo bajamos al comedor de ADACCA, nos sentamos todos juntos y nos lo comemos.

Carmen Espejo



# *Marinera*

Antonio Aragón del Cerro

*Marinera tierra dentro  
Quisiera yo ser tu mar.  
Para que estuvieras dentro  
Cuando fueses a navegar.*

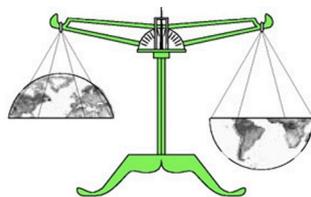
*Quisiera ser cual fragata  
Que cruza el ancho mar,  
Ágil como las gaviotas  
Que vuelan al despertar.*

*Quisiera ser y que tu fueras  
El agua para beber,  
Para calmarte las ansias  
Cuando tengas mucha sed.*



# LA MALA REPARTICIÓN DE LA ECONOMÍA MUNDIAL

Guillermo Acevedo Rego



Esto se debe a que en la antigüedad, la grandísima desigualdad económica provocada por la importancia dada a las clases sociales como, por ejemplo, la monarquía, los entes y los diferentes grados militares, bárbaros y religiosos. Y aún hoy estas categorías están marcadas por empresas y trabajadores, junto con la existencia de flecos de las diferentes dictaduras que están presentes en esta nuestra sociedad.

Como dicen algunos, Don Paco ya se fue hace mucho tiempo, pero aún hay lugares en los que está presente. Sobre todo en el autoritarismo de ciertas cabezas de familia y de cómo criar a los hijos y su forma de vida. En definitiva, se puede llamar concretar la libertad de expresión y el controlar todo cuanto se pueda.

Como conclusión, y para solucionar este problema, deberíamos tener más en cuenta las necesidades del prójimo, ser menos egoístas y ayudarles en la medida de lo posible.



# NO ES ORO TODO LO QUE RELUCE

por Juan Carlos Sánchez "BOTI"

En Adacca hay gente que es de oro y otros del que cagó el ..... A veces te molestan. Hay gente que se cree que es mi padre y no lo es.

Me paso los días luchando, luchando y luchando para recuperarme y algunos hablan mal de mí.

A veces yo soy bueno y otras veces no tanto para responderles. Yo también tengo carácter.

Pido disculpas a quien se sienta ofendido con este artículo.

Yo soy una persona afásica como consecuencia del ictus y me han explicado que al no expresarme ni comprender correctamente, mi carácter se vuelve más desconfiado.

Tengo dificultad en diferenciar cuando alguien me habla en serio o en broma y me pongo a la defensiva. Vamos que confundo el tocino con la velocidad.



**¡VIVE Y DEJA VIVIR!**

# Mis amigos del centro

Anabel Real

Os tengo que contar que me lo paso muy bien con todos ellos, desde que entro a las 9 de la mañana hasta las 5 de la tarde aproximadamente.

Allí cantamos, bailamos, ejercitamos la memoria con profesionales muy puestos en estos temas.

También hacemos excursiones, como por ejemplo: en verano asistimos a la playa y ya para el otoño e incluso para el invierno que también vamos a otros pueblos de nuestra provincia que proponemos entre todos.

A Medina Sidonia en navidades con nuestra furgoneta, a comprar los típicos Dulces Navideños, etc... y en resumidas cuentas, así es nuestro Centro.

Hasta ahora, nada más. Un saludo de una señorita llamada Anabel, paciente de nuestro centro llamado Adacca.

¡Ah!: se me olvida decir que disponemos también de un Taller de Pintura, que asisten amigos y compañeros que lo hacen muy bien; así como un Taller de Radio y por supuesto, nuestro Taller de Cocina, donde es algo mayor y se elaboran recetas de cocina muy ricas, y sabrosas. Perdonarme por la repetición de tantas y , ya que por lo regular no lo suelo hacer.



# EL DIA DEL VOLUNTARIADO

El pasado 8 de junio de 2018 tuvimos el acto del "Día del Voluntariado" organizado por la asociación FANDACE en Andalucía, en la asociación de Vecinos del Barrio de Puntales. El día no amaneció muy bueno, nos desplazamos desde el Centro hasta allí varios usuarios, acompañados por algunos voluntarios y un par de auxiliares. Empezó a llover, poco, pero al paso que íbamos era como un diluvio. Lo malo era el suelo mojado, pues un resbalón puede resultar una lesión importante.

Llegamos, nos sentamos y empezó el acto con la visualización del vídeo homenaje que realizó FANDACE y también uno que realizaron los usuarios junto a nuestra Integradora Social en el cual agradecen a los voluntari@s su labor. Nuestra Integradora Social obsequió a todos los voluntari@s con una rosa amarilla, como símbolo de inestimable ayuda. Luego el monitor de taller de arte les obsequió con un cuadro realizado en el taller de arte por todos los usuarios y por una de nuestras voluntarias, ya que va realizado en cerámica. Se agradeció a la asociación UPACE por hornearnos la cerámica. La frase del cuadro ha sido elegida por uno de nuestros usuarios "Voluntarios, personas admirables de labor impagable". Luego, nuestros dos Coordinadores de equipo multidisciplinar dedicaron unas palabras de agradecimiento. Después del acto, nos fuimos todos a comer a un bar cercano. Lo pasamos muy bien el día del Voluntariado.

Escrito por José Antonio Toro Pérez.  
Dibujo realizado por Idaira Castillo  
(Integradora Social),  
y los Usuarios del Centro:  
José María Carrillo  
y Bernardo Agudo.



# ¿Se puede vivir de la renta?

Guillermo Acevedo Rego



Vamos a tratar un tema no muy profundo, pero a nivel deportivo y social muy poderoso e importante. Se trata del fichaje y venta de un coloso social y deportivo como es el cinco veces ganador del Balón de Oro Cristiano Da Silva Ronaldo, ex del Sporting de Lisboa y Real Madrid. Por un montante de 100 millones de euros, que de primeras puede parecer poco si lo comparamos con los 90 pagados por Coutinho o Dembelé. Pero si lo analizamos con detenimiento un jugador con esa edad que ya lo ha ganado todo y sin cosas nuevas que conseguir, pienso que más que un gran error ha podido ser un acierto, pero como madridista puede pasar a la ligera la venta de un jugador que ha hecho tanto por mi equipo y sin lugar a dudas dándolo todo siempre.



**Ángel, Mina, Jessica,  
Francisco Javier, Lili,  
María, Nuria, Miriam, Patricia, Catalina  
Ana, Blanca, Patricia, M<sup>a</sup>Luz, Pilar,  
Margarita, Juan José,  
Carlos, David, Regli, Eva María, Soledad,  
Pilar, Miguel, Natalia, Daniel, Flores,  
Rita, Raquel, María del Carmen, Ignacio,  
Jesús, Rosalía, Eva, Teresa, María Isabel.  
Carolina, Irene, Paqui, Carmen, Idaira, Julio,  
Daniel. Eduardo, Jesús, Adrián,  
Joaquín, Antonio, Pepi...**

**¡Gracias!**

# LA RESACCA

Revista bimensual de los usuarios de ADACCA

Año IV, número XI 2018

