

Nº 84 JUNIO 2023

Alzheimer

Revista de la Asociación de familiares de enfermos de
Alzheimer de Burgos



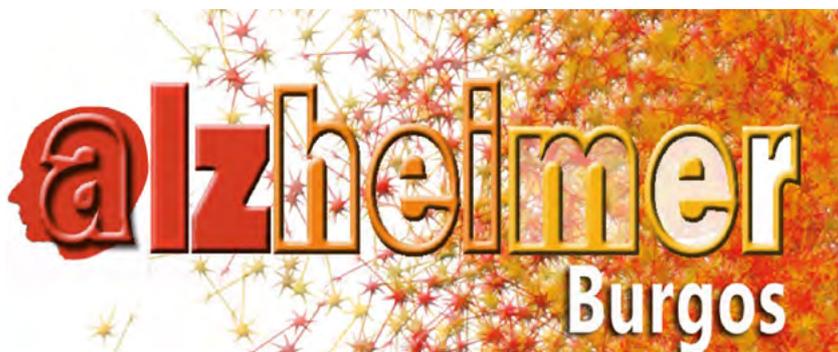
SUMARIO

OPINIÓN: Córdoba, hermosa y florida.....	3
NOTICIAS	4
Talleres de cocina: Aprendices de chef	
Lotería de Navidad: Dos números que ilusionan	
Nuestros centros, abiertos de nuevo a las visitas	
Fundación Berbiquí	
Agenda	
PSICOLOGÍA: El bienestar emocional, entrevista a Eufrasio Angulo, psicólogo	6
TE INTERESA SABER: Diez consejos para el cuidador principal de un enfermo de Alzheimer	8
ENTREVISTA: Dra. Sara Ortega Cubero, neuróloga del Hospital Universitario de Burgos	10
REPORTAJE: "Recuperando la normalidad", Memoria de Actividades del año 2022	12
NUTRICIÓN: La nutrición en pacientes con Alzheimer, por Alfredo de Lara Velasco, director general de Natursenior	17
ACTIVANDO LA MENTE: Muestra gráfica de los trabajos realizados por nuestros usuarios	19
AGRADECIMIENTOS	22
"Gracias, José María", por Lupe García García	
Fundación Gutiérrez Manrique	
Concejalía de Turismo del Ayuntamiento de Burgos	
Centro Juvenil Parroquia Sagrada Familia	

Fotografía de portada: Autor José M^a Palomero Gil

CENTROS DE DÍA:
C/ Loudun, 10
09006 BURGOS - Telf: 947 239 809
C/ San Julián, 7 bajo
09002 BURGOS - Telf: 947 205 262
afaburgos@gmail.com
www.alzheimerburgos.com

TALLER DE MEMORIA:
C/ El Ferial, 10 bajo B
09240 BRIVIESCA - Tel: 947 590 144



OPINIÓN

CÓRDOBA, *florida y hermosa*

Acabo de hacer un viaje de unos días al sur, concretamente a la ciudad de Córdoba.

Mayo es la mejor época para visitarla. Está en todo su esplendor. Es un mes intenso, lleno de fiesta, de luz, de color y también de Calor, con mayúscula.

Empiezan el mes con la Fiesta de la Cruz. Luego, a continuación, empieza la semana de los patios. Hemos recorrido casi toda la ciudad viendo flores y más flores, una auténtica explosión de luz y color, ¡y calor, claro!

¡Ah, se me olvidaba! Antes de la fiesta de los patios está la Feria del Vino, la cata de vinos de la cosecha del año.

Y por fin, para terminar el mes de mayo, llega la feria total. Es un mes de mayo muy bien aprovechado.

Salimos de Burgos el día 8. Con frío, ¡claro! Llegamos a Córdoba con mucho calor, hasta 37 grados, pero ahí hemos estado nosotras, aguantando estoicamente. Mujeres llegadas del norte, nos hemos despojado de nuestras capas de abrigo y hemos hecho un brindis al sol.

Hemos ido seis amigas, todas mayorcitas, entraditas en años, pero dispuestas a no dejar una sola piedra sin pisar.

Ha sido un viaje estupendo. Todas viudas, amigas bien avenidas, conviviendo una semana en una casa turística, en pleno centro de la ciudad. Ha sido un viaje programado por nosotras como si fuéramos nuestra propia agencia. ¡Y ha salido muy bien!

Espero que después de esta experiencia podamos hacer muchos viajes más y yo los volveré a compartir con vosotros, si este os ha hecho sonreír un poco y si la editora de la revista me lo permite.

¡Os deseo a todos un buen verano!

Rosa Gázquez Navarro

Nota de la editora: ¡Gracias, Rosa, por compartir con nosotros tus experiencias y opiniones!

¡Contamos contigo!

Texto ilustrado con fotografías facilitadas por Rosa Gázquez Navarro.



Noticias

APRENDICES DE *chef*



Durante las últimas semanas, y con el objetivo de mejorar el manejo de nuestros usuarios en diferentes actividades instrumentales de la vida diaria, se han llevado a cabo varios talleres de cocina tanto en el centro de San Julián, como en Loudun. Las recetas elaboradas, luego para el disfrute de "nuestros chefs" y de sus compañeros, fueron torrijas, arroz con leche y gazpacho.

Aquí dejamos un pequeño reportaje gráfico.

¡Bon appétit!





La Lotería de Navidad estará disponible a partir de agosto

DOS NÚMEROS QUE ILUSIONAN:

32.644 Y 54.846

Desde primeros de agosto ya estará disponible la lotería de Navidad en los centros de la Asociación y en los establecimientos colaboradores, los mismos números que llevamos jugando desde hace más de 25 años: **32.644 y 54.846**. Jugamos con la ilusión de que nos toque un premio gordo, pero con la seguridad de que todos los años nos toca un pellizquito que es de gran ayuda para la Asociación.

El año pasado se vendieron casi 15.000 papeletas. Este año, con la ayuda de to-

dos, tenemos el reto de superar esa cifra. Estamos seguros de contar con vuestra ayuda para extender la ilusión a todos los puntos posibles, colaborando en la venta de papeletas en vuestro entorno de familia, trabajo y amistades, como lo vienen haciendo año tras año nuestros colaboradores y establecimientos, a los que no encontramos palabras para agradecerles el esfuerzo. En el fondo seguro que piensan como nosotros *"ellos se lo merecen todo"*.

Además de participar en la lotería, con la adquisición de las papeletas se entra asimismo en un sorteo de una cesta de Navidad. En la imagen, la persona agraciada el año pasado con la cesta.

La Asociación Berbiquí nos invita a visitar esta exposición en la que incluye un mural textil de gran formato sobre El Cid, en el que participaron varios usuarios de nuestros centros. ¡Animaos a verlo!



NUESTROS CENTROS, ABIERTOS DE NUEVO A LAS VISITAS

Los centros de día y talleres de la Asociación están de nuevo abiertos a las visitas de las familias que no conocen cómo es el centro al que asiste diariamente su familiar. Asimismo, los profesionales de la Asociación están a su disposición para informar sobre el funcionamiento diario de cada usuario.

AGENDA

- **X Congreso Nacional de Alzheimer**, organizado por CEFA en colaboración con la Asociación Alzheimer Asturias. Gijón, del 8 al 11 de noviembre. Más información: <https://congresonacionaldealzheimer.org/es>.
- **Día Mundial del Alzheimer**: 21 de septiembre.
- **Cursos CRE Alzheimer** (<https://crealzheimer.imserso.es/web/cre-alzheimer/formación/acciones-formativas/teleformacion/cursos-2023>):
 - **"El rol de la musicoterapia en el CRE Alzheimer"**, del 10 al 24 de julio. Inscripciones a partir del 3 de julio.
 - **"La enfermedad de Alzheimer y otras demencias: aspectos sociales"**, del 4 al 18 de septiembre. Inscripciones a partir del 28 de agosto.
 - **"Lenguaje y demencias"**, del 9 al 23 de octubre. Inscripciones a partir del 2 de octubre.
 - **"Roboterapia en personas con demencia"**, del 6 al 20 de noviembre. Inscripciones a partir del 30 de octubre.
 - **"Gestión de un centro de estancias diurnas, CED"**, del 4 al 18 de diciembre. Inscripciones a partir del 27 de noviembre.

Entrevista a **Eufrasio Angulo, psicólogo**

“SI QUIERES MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL, REDUCE LA DURACIÓN DE TUS PENSAMIENTOS RUMIATIVOS”

Eufrasio Angulo, licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid y en Filosofía, nos habla en esta entrevista del bienestar emocional, analiza las reacciones más frecuentes que se dan en los familiares de pacientes con Alzheimer y ofrece consejos para superar los efectos emocionales y conductuales. El pasado 16 de marzo, Eufrasio Angulo impartió la charla “Introducción a la Inteligencia Emocional y Gestión del Estrés”, organizado por Alzheimer Burgos en el Foro Solidario Fundación Caja de Burgos.



PREGUNTA: ¿Qué opina de la idea de que la Psicología sólo es válida para aquellas personas que “padecen algún problema mental grave”?

RESPUESTA: La utilidad de la Psicología se extiende también a todas aquellas otras personas que, sin precisar de un tratamiento clínico específico, desean acercarse a los conocimientos de esta ciencia para potenciar su crecimiento personal, así como para mejorar su bienestar emocional y superar con mayor facilidad los momentos en que se encuentran afectadas por la negatividad, el pesimismo y el malestar emocional.

P.: Para centrarnos en el ámbito de nuestra Asociación, ¿cuáles suelen ser las reacciones que, desde el punto de vista psicológico, se producen con más frecuencia en la familia del enfermo afectado por el Alzheimer?

R.: Se suele afirmar que el Alzheimer es una enfermedad que afecta a toda la familia por dos razones. La primera, por el fuerte impacto emocional que supone el conocimiento del diagnóstico y la anticipación de las consecuencias negativas que ello puede acarrear en la vida tanto del enfermo, como de los propios familiares. Desde el momento en que se tiene conocimiento del diagnóstico médico, e incluso antes, al vislumbrarse los primeros síntomas, los familiares transitan por distintas fases: negación, rebelión, entre otras, hasta que llegan finalmente a la fase de la aceptación. Éste es un proceso largo y casi nunca lineal porque se producen retrocesos en los estados de ánimo. Incluso en algunos casos, llegar a la fase de aceptación requiere un esfuerzo ímprobo y no siempre se consigue. En esos supuestos resulta aconsejable buscar apoyo psicológico.

La segunda razón se debe al hecho de que el lento deterioro que se va observando en el ser querido puede generar, como señalan los estudios, una angustia permanente, ansiedad, malestar emocional, estrés, problemas de insomnio y otro tipo de manifestaciones de índole similar.

P.: ¿En qué medida cree que la Psicología puede ayudar a superar estos efectos emocionales y conductuales?

R.: Es de todos conocido que los familiares se dedican en cuerpo y alma al cuidado de sus seres queridos, pero que en muchas ocasiones descuidan el propio autocuidado emocional y personal. Algunos estudios ponen de manifiesto que, en ese afán de generosidad, no prestan la debida atención al enriquecimiento de sus habilidades o recursos personales para hacer frente al impacto psicológico que les origina el diagnóstico y la posterior evolución de la enfermedad del familiar.

Es necesario también tratar desde la Psicología el aspecto emocional de los familiares y cuidadores de estos enfermos. Y ello por dos razones fundamentales. En primer lugar, porque precisan mantener un equilibrio emocional para superar las dificultades que las adversidades de la vida interponen en su camino. Y, en segundo, porque la mejora de su salud emocional va a permitir mejorar el cuidado cotidiano y las relaciones que mantienen con el enfermo y con todo el núcleo familiar.



P.: ¿Podría ofrecer algún consejo para hacer frente con mayor eficacia a lo mencionado anteriormente?

R.: En Psicología no existen "recetas mágicas". Cualquier mejora que uno quiera implementar en su vida requiere de enormes esfuerzos. Ahora bien, por pequeño que sea este esfuerzo, el resultado es siempre muy beneficioso.

De los muchos "consejos psicológicos" me voy a centrar en uno que me parece útil y del que he hablado ya en alguna charla que hemos dado en la Asociación "Si quieres mejorar tu bienestar emocional, reduce la duración de los pensamientos rumiativos".

P.: ¿Cómo definiría de la forma más clara posible el concepto de "pensamiento rumiativo"?

R.: Es la actividad mental consistente en dar vueltas de manera reiterativa, infructuosa y duradera a pensamientos con contenido negativo. Es habitual en momentos como los que estamos relatando, pero resulta inútil y lesivo, porque no sólo no resuelve el problema, sino que lo empeora generando estrés, ansiedad, tristeza, malestar emocional, pérdida de concentración e, incluso, repercute en la calidad y el contenido del sueño.

P.: ¿Y cómo se consigue reducir la duración de estos pensamientos?

R.: Obviamente no es fácil. La Psicología ofrece diversos recursos que es preciso aprender, experimentar y trabajar con constancia. Yo me referiré aquí solamente a uno de ellos, utilizado por el "Mindfulness" y denominado "escaneo corporal" o "body scan" en inglés.

P.: ¿Podría, aunque solo sea someramente, indicar en qué consiste?

R.: En los cursos planteo primero dos preguntas. La primera es: "Cuando pensamos, ¿con qué lo hacemos?" o, en otros términos, "¿de qué elementos se componen nuestros pensamientos?". Después de unos momentos de debate se suele concluir que cuando pensamos lo hacemos con "palabras" y con "imágenes mentales". Pero cuando sugiero que se añada algún otro elemento más, no resulta fácil encontrarlo y suelo ser yo quien tiene que aportar un tercer elemento, que son las "sensaciones corporales". La segunda pregunta es: "¿Qué hace la mente cuando no tiene una tarea específica en que ocuparse?". Solemos concluir que la mente "divaga", generando pensamientos basados en el pasado o en el futuro y, si nos acucian problemas provocados por las adversidades, suelen ser siempre de carácter negativo, generándonos a su vez estados anímicos negativos.

Cuando estamos afectados por pensamientos "rumiativos" se recomienda que, sin luchar con ellos, dirijamos la atención mental a las sensaciones corporales, para intentar dejar de lado esos pensamientos que sólo producen ansiedad y tensión emocional. Obviamente no es ésta una tarea fácil porque nuestra mente, sin que nosotros podamos evitarlo con facilidad, vuelve una y otra vez a centrarse en las preocupaciones, en las adversidades, en posibles desgracias futuras.

P.: Desde un punto de vista práctico, ¿qué pautas hay que seguir para llevarlo a cabo?

R.: El "escaneo corporal" consiste en ir centrando la atención progresivamente en las sensaciones que se van produciendo en las distintas partes del cuerpo y se suele recomendar comenzar el ejercicio centrando la mente en las sensaciones provocadas por la respiración. De todos modos, si alguien desea profundizar en esta técnica, en internet puede encontrar audios y vídeos que le ayudarán a iniciarse en estos ejercicios psicológicos.

El terapeuta y escritor argentino Jorge Bucay sintetiza en una hermosa frase lo que yo he pretendido transmitir: "No podemos evitar que las aves de la tristeza vuelen sobre nuestras cabezas. Pero sí podemos impedir que construyan sus nidos en nuestros cabellos".

Soy consciente de que, en un formato como el de entrevista, es muy difícil profundizar en un fenómeno tan complejo como es el funcionamiento de la mente humana y ofrecer alguna orientación que pueda ayudarnos a superar esos momentos en que estamos afectados por la negatividad. Animo a quienes sientan interés por estos temas a que se acerquen a la Psicología y busquen en ella directrices para mejorar sus recursos y habilidades personales.



Un momento de la charla de Eufasio Angulo en marzo de 2023.

TE INTERESA SABER DIEZ CONSEJOS PARA EL CUIDADOR PRINCIPAL DE UN ENFERMO DE ALZHEIMER

Actualmente la Enfermedad de Alzheimer es la demencia más frecuente. El cuidador principal es la persona encargada de realizar el cuidado no profesional de estos enfermos que, normalmente, es el familiar más cercano y es quien convive con él las 24 horas del día, lo que en muchas ocasiones conlleva una sobrecarga tanto física, como social y emocional. La consecuencia de ello es el no poder seguir atendiéndole.

El bienestar del cuidador influye en la calidad de las atenciones que va a dar a su familiar dependiente. Por ello, la importancia de cuidar al cuidador.

He aquí un decálogo para el cuidador principal de un enfermo de Alzheimer:

1. **Dormir lo suficiente:** La falta de sueño puede provocar déficit de atención, irritabilidad y somnolencia, así como disminuir la paciencia necesaria para atender a un enfermo de Alzheimer.
2. **Hacer ejercicio con regularidad:** La actividad física es una buena forma para combatir los síntomas depresivos y ansiosos, y también para rebajar tensiones.
3. **Practicar la relajación:** Realizar ejercicios de relajación puede ser de gran ayuda para controlar, gestionar y reducir la ansiedad y sus consecuencias.
4. **Consultar con un profesional de la salud** ante la aparición de cualquier síntoma físico: cansancio, alteraciones del sueño o falta de apetito, entre otros. De esta forma recibirá ayuda si fuese necesario.
5. **Cuidar las emociones:** Debido a la variación de los síntomas del enfermo es fácil que el estado del ánimo también fluctúe, ya sea por desconcierto o por agotamiento.
6. **Cuidar las relaciones y mantener la vida social:** Evitar el aislamiento del cuidador dado que, debido a la gran implicación en los cuidados, en ocasiones el cuidador puede tender a aislarse, abandonar otras actividades o alejarse de sus amistades.
7. **Gestionar los sentimientos:** La culpabilidad y la tristeza son sentimientos frecuentes y difíciles de superar. Es importante saber identificar estos sentimientos para poder compartirlos y poder gestionar la situación.
8. **Conocer la enfermedad:** Así el cuidado será más fácil al entender mejor cómo actuar en cada fase, dar autonomía, rutinas, etc.
9. **Conocer herramientas legales y recursos sociales:** Habrá etapas donde va a corresponder al cuidador la toma de decisiones respecto al futuro. Existen para ello herramientas legales de protección a la persona, solicitud de la Ley de la Dependencia.
10. **Contactar con Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer:** En ellas nos asesorarán en nuestras dudas y nos aconsejarán y acompañarán a lo largo de la enfermedad a través de formación, centros de día, respiro o grupos de autoayuda, entre otros servicios.

Texto e infografía: María R. García Velasco

Fuente de información: Fundación Pasqual Maragall/ Hablemos del Alzheimer.

www.fpmaragall.org

CUIDANDO AL CUIDADOR



"10 CONSEJOS PARA EL CUIDADOR PRINCIPAL DE UN ENFERMO DE ALZHEIMER"

1-Dormir lo suficiente



2-Hacer ejercicio con regularidad

3-Practicar la relajación



4-Consultar con un profesional de la salud

5-Cuidar las emociones



6-Cuidar las relaciones y mantener la vida social

7-Gestionar los sentimientos: culpabilidad y tristeza



8-Conocer la enfermedad

9-Conocer herramientas legales y recursos sociales



10-Contactar con Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer

ENTREVISTA

Dra. Sara Ortega Cubero, neuróloga del Hospital Universitario de Burgos (HUBU)

“EL AVANCE EN LAS HERRAMIENTAS DIAGNÓSTICAS ESTÁ FAVORECIENDO UN JUICIO CLÍNICO MÁS PRECISO Y PRECOZ”



La Dra. Sara Ortega Cubero es licenciada en Medicina por la Universidad de Valladolid y posee el título de Especialista en Neurología en la Clínica Universidad de Navarra. Es asimismo Doctora en Medicina por esta última universidad. Comenzó su trayectoria profesional en 2008 como médico interno residente en Neurología en la Clínica Universidad de Navarra.

En la actualidad es médico especialista en Neurología en el HUBU, con dedicación preferente a enfermedades degenerativas (demencia y trastornos del movimiento) y profesora asociada en el Grado en Terapia Ocupacional y Enfermería en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Burgos (UBU). Cuenta con más de 50 publicaciones en revistas indexadas de primer nivel científico, ha colaborado en diversos proyectos de investigación y forma parte de distintos consorcios de investigación a nivel internacional.

PREGUNTA: ¿Cuáles son las enfermedades neurológicas que trata más habitualmente en su consulta y qué lugar ocupa la enfermedad de Alzheimer?

RESPUESTA: El mayor volumen de enfermos de mi consulta padece enfermedades neurodegenerativas, fundamentalmente demencias. En cuanto al Alzheimer, es el motivo más frecuente a la hora de acudir a mi consulta, debido a su alta prevalencia dentro de las demencias.

P.: ¿Ha notado una evolución en el diagnóstico de esta enfermedad y en su tratamiento?

R.: La divulgación ha acercado esta enfermedad a la población y esto ha supuesto que situaciones que antes se asumían en la familia como parte del envejecimiento, ahora sean motivo de consulta, por lo que se diagnostica más y de forma más temprana. Por otra parte, el avance en las herramientas diagnósticas, con el acceso a biomarcadores en líquido cefalorraquídeo e imagen, está favoreciendo un juicio clínico más preciso y precoz.

Con respecto al tratamiento causal de la enfermedad, aunque existen diversas vías de investigación en futuras terapias, desgraciadamente, éstas todavía no han llegado a la práctica clínica. Sin embargo, ahora somos más conscientes del resto de factores que influyen en la evolución de la enfermedad y se trata de ofrecer un tratamiento más integral, que aborde otros factores relacionados con la evolución de la enfermedad, como la dieta o el ejercicio.

P.: ¿Cuáles son los signos que nos pueden “avisar” de la existencia de esta enfermedad?

R.: En la vida actual, de estado constante en “multitarea”, en la que cada vez más tanto la sociedad, como nosotros mismos, nos exigimos no cometer errores, es fácil tener despistes por estar preocupados por lo siguiente que tenemos que hacer y a lo que a veces no llegamos. Por eso, con frecuencia, resulta complejo distinguir lo condicionado por el estrés del día a día de un estado de enfermedad. Creo que el punto de inflexión es cuando estos fallos suceden en ámbitos importantes, ya sea familiar o laboral, con las correspondientes consecuencias.

P.: La mayor esperanza de vida favorece también la aparición de enfermedades relacionadas con nuestro cerebro. ¿Qué consejos puede darnos para intentar retrasar su aparición?

R.: Lo fundamental es mantener unos hábitos de vida saludable, no sólo entendidos como ejercicio físico y alimentación, sino también en cuanto a actividad cognitiva y relaciones sociales.

P.: ¿Qué papel desarrolla el cuidador de una persona que padece una enfermedad neurológica como el Alzheimer?

R.: Es el eslabón esencial entre el enfermo y el médico, y también en estadios tanto precoces (en los que el paciente no es consciente de sus déficits) como en avanzados (en los que ya no tienen capacidad de percibirlos). El nexo entre el enfermo y la realidad.

Es la persona más importante (mucho más que el médico) en proporcionar SALUD y BIENESTAR en términos globales al paciente con Alzheimer, ya que en muchas ocasiones deben encargarse de tareas tan vitales como la alimentación, pero también de otras mucho más complejas e igualmente importantes como los trámites administrativos o burocráticos. A esto se añade que, en ocasiones, son personas también de edad avanzada con sus propios problemas de salud, y en otras, al revés, personas jóvenes que tienen otras responsabilidades vitales, tanto laborales como familiares.

P.: Desde el punto de vista médico, ¿qué avances se están dando en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades neurológicas? Y en el caso del Alzheimer, ¿hay algún avance que se pueda reseñar especialmente?

R.: Como comenté anteriormente, en los últimos años se han centrado muchos esfuerzos en conseguir un diagnóstico más temprano y de precisión. Esto se materializa en el acceso a los biomarcadores, incluido también el estudio genético, que ha llegado a nuestras consultas. Esto abre la puerta a ensayos clínicos, ya que al disponer de una población mejor diagnosticada las conclusiones son más fiables.

En cuanto a las terapias, en el caso concreto del Alzheimer, existen nuevas propuestas que van dirigidas a la eliminación del B-amiloide (implicado en la cascada fisiopatológica de la enfermedad), como el aducanumab y el lecanemab. Estos fármacos abren sin duda una puerta de esperanza. No obstante, pese a que han sido aprobados por la FDA, están lejos de suponer una solución para la enfermedad. Otras terapias no farmacológicas, como la estimulación cerebral profunda o la transcraneal, también están en vías de desarrollo.

P.: ¿Cree que la Neurología es una de las especialidades médicas más demandadas por los estudiantes de Medicina?

R.: La Neurología es una especialidad muy amplia, que requiere muchas horas de estudio, con enfermos crónicos y enfermedades complejas a los que con mucha frecuencia no podemos ofrecer una solución. Hay que aprender a lidiar con la frustración de las limitaciones terapéuticas y con la carga emocional que supone ver cómo los pacientes empeoran pese a tu esfuerzo. En mi opinión, este conjunto de factores supone que en la actualidad no sea una especialidad muy popular.

P.: Pensando en el futuro, pero también en el presente, ¿la sociedad va a necesitar más especialistas en Neurología? ¿Qué tiene que aportar esta especialidad a la sociedad actual y futura?

R.: Sin duda alguna, en una sociedad cada vez más envejecida, teniendo en cuenta que el factor de riesgo más importante para muchas enfermedades neurológicas es la edad, la necesidad de especialistas en Neurología va a incrementarse. El campo de la Neurología debe seguir fomentando la investigación en las enfermedades neurológicas para, en un futuro, poder ofrecer soluciones que ahora no tenemos.

P.: Para terminar, y si nos permite una pregunta personal, ¿por qué se decidió por la Neurología?

R.: Desde niña me ha gustado conocer el porqué de las cosas e indudablemente, en el ser humano el "ordenador" que dirige todo es el sistema nervioso, así que no se me ocurrió nada más estimulante a lo que dedicar mi actividad profesional. Además, durante mis años de universidad tuve la suerte de contar con grandes mentores que me acercaron al funcionamiento del sistema nervioso (Dr. Sánchez y Dra. Ganforina), lo que reforzó la decisión que ya tenía tomada cuando empecé Medicina. Esta suerte se continuó durante mi época de especialización con grandes neurólogos como el Dr. Pastor, con el que realicé mi tesis doctoral, que contribuyeron a contagiarme su entusiasmo por las Neurociencias.

Memoria de Actividades del año 2022

RECUPERANDO LA NORMALIDAD

El año 2022 ha supuesto, en términos generales, una vuelta a la normalidad, un período de trabajo en el que la Asociación, a través de sus profesionales y voluntarios, se ha dedicado a las familias y a los pacientes, sin olvidarse tampoco de la importante labor de sensibilización social hacia una enfermedad, como el Alzheimer, que afecta a un porcentaje importante de la población.

“La prestación de ayuda a las familias en todos los ámbitos, la atención especializada y cercana al paciente, así como el fomento de la investigación fundamental y clínica del Alzheimer y la concienciación social sobre lo que supone esta enfermedad para el entorno del paciente, son todos ellos objetivos fundacionales de Alzheimer Burgos y están siempre presentes en todo aquello que realizamos y ponemos en marcha”, comenta la presidenta de Alzheimer Burgos, Eloísa Bellostas.

“El año 2022 –continúa diciendo– ha supuesto para Alzheimer Burgos el retorno a la normalidad, por lo que nuestros centros han podido retomar al cien por cien la prestación de sus servicios y nuestros profesionales han podido dedicarse de manera completa a las familias y a los usuarios. En 2022, el número de socios fue de 807 y contamos, además, con la colaboración de ocho empresas. Cabe reseñar también que nuestras cuentas fueron auditadas y que continuamos con la Gestión de Calidad ISO 9001:2015”.

En concreto, la actividad de Alzheimer Burgos se centró en los ámbitos de Apoyo y asesoramiento a las familias, Centros Terapéuticos de Día, Servicios de Atención Especializada en Domicilio, Talleres de Estimulación, Programa de Autoayuda Comunitaria en el medio rural, Briviesca, Voluntariado e Información y Concienciación Social.



Mesa en el Día Mundial del Alzheimer. Foto publicada en Diario de Burgos.



La presidenta de la Asociación (dcha.) con el arzobispo de Burgos

APOYO Y ASESORAMIENTO A LAS FAMILIAS

La Asociación ha trabajado fundamentalmente para dar un alivio al cuidador y/o al familiar a través de la intervención individual-familiar, atendiendo a cuantas personas lo han solicitado, bien a través de entrevistas telefónicas o bien personales. En concreto, se han mantenido 547 entrevistas individuales-familiares, de las que 173 han sido personas que se han acercado por primera vez a la Asociación. Asimismo, se ha ofrecido apoyo psicológico a un total de cinco personas y asesoramiento legal a 27.

Alzheimer Burgos también se ha preocupado del aspecto formativo, facilitando a las familias el acceso a cursos y conferencias, tales como *Inteligencia emocional, una ayuda para el Bienestar*, a cargo de **Eufrasio Angulo**, licenciado en Psicología, celebrada el 26 de abril y que contó con la asistencia de 59 personas; *Que no te engañen*, organizada por la **Fundación Castellano Leonesa para la Tutela de las Personas Mayores (Fundamay)** el 18 de mayo y a la que asistieron 22 personas; *Alzheimer, ante un nuevo paradigma*, a cargo del **Dr. Mateo Díez**, neurólogo, el 20 de septiembre, con la presencia de 124 personas, y *Vivir con Alzheimer*, a cargo de **Ildefonso Fernández**, que tuvo lugar el 29 de septiembre en Briviesca y a la que asistieron 28 personas.

Con el objetivo de conseguir un mejor afrontamiento y adaptación a la enfermedad, Alzheimer Burgos organiza grupos de apoyo para cuidadores, dirigidos por un psicólogo y un trabajador social, que proporcionan ayuda a los cuidadores y familiares del paciente. Durante el año 2022 se han mantenido nueve encuentros con un grupo de cuidadores, en los que participaron 13 personas.

Además, la Asociación facilita el préstamo de ayudas técnicas -cama articulada, mini grúa, sillas de ruedas, andadores, silla de ruedas para baño, cinturón segufix, colchones antiescaras, silla de ruedas articulada, barras para cama, lavacabezas- y asesora en su adquisición. Este tipo de ayudas se presta a las familias durante el tiempo que lo necesitan, sin tener que abonar coste alguno, salvo una pequeña cantidad en concepto de fianza, que se devuelve al entregar la ayuda técnica. En 2022 se han efectuado 38 préstamos.

Asimismo, las familias tienen a su disposición, como préstamo, libros de consulta y de ejercicios de estimulación.

Voluntariado

Alzheimer Burgos cuenta con un grupo de 20 voluntarios, cuya participación estuvo suspendida hasta el 1 de septiembre de 2022 por la pandemia. A partir de esa fecha han retomado su participación siete personas.



II Gala Solidaria Fundación Burgos CF.

Programa de Autoayuda Comunitaria en el medio rural, centro de Briviesca

Desde el 6 de noviembre de 2006, la Asociación cuenta con un local en Briviesca, situado en la calle El Ferial número 10, bajo B, donde se ofrece información y asesoramiento, así como un taller de memoria. Este tipo de taller presta atención especializada de 15:30h. a 20:00h., de lunes a viernes, para un máximo de 15 personas.

El equipo de trabajo lo forman psicóloga, fisioterapeuta y auxiliar de clínica, además de una persona de limpieza. En 2022 se han atendido a 15 personas y realizado 39 entrevistas.

El centro de Briviesca cuenta, además, con un grupo de apoyo, dirigido por una psicóloga, de carácter abierto y al que puede unirse cualquier familiar. Se han realizado seis sesiones y han participado siete personas.

Existe asimismo un grupo de nueve voluntarios que han colaborado puntualmente.

Centros Terapéuticos de Día

Alzheimer Burgos cuenta con dos Centros de Día, el situado en la calle Loudun, número 10, bajo, con 45 plazas, y el Centro de Día "San Julián", ubicado en la calle San Julián, número 7, bajo. Las plazas de ambos centros están ocupadas en su totalidad y existe lista de espera. A lo largo del año 2022 se atendieron a 155 personas, 82 en Loudun y 73 en San Julián.

Ambos centros ofrecen atención integral, de 10:00h. a 19:00h. horas, de lunes a viernes, y se realizan diferentes actividades, todas ellas encaminadas a mantener y retrasar el proceso de la enfermedad y a proporcionar un tiempo de respiro a las familias, en especial al cuidador principal.

Así, los servicios que se prestan son: atención personal y especializada, transporte adaptado, comida y merienda, duchas, aseo e higiene personal, estimulación cognitiva, terapia ocupacional, psicomotricidad, cuidados de enfermería, fisioterapia, musicoterapia y estimulación cognitiva a través del ordenador, peluquería y podología.

El equipo profesional de los centros está integrado por dos directores-psicólogos, enfermera (con necesidad de contratar otra más), trabajador social, dos fisioterapeutas, terapeuta ocupacional, musicoterapeuta, oficial administrativo, 17 auxiliares de enfermería, dos limpiadoras, conductor y jardinero.



Con voluntarios de L'Oréal en la Catedral

Talleres de Estimulación

Iniciado el 4 de marzo de 2002, a través de este servicio se ofrece estimulación a personas diagnosticadas de demencia en fase inicial con un deterioro leve o leve-moderado. Se realiza en el centro de la calle San Julián. Durante el año pasado, se han impartido actividades en cinco grupos: tres de mañana y dos de tarde, para un máximo de 38 personas.

El equipo de trabajo está compuesto por terapeuta ocupacional/responsable, psicóloga, trabajadora social y auxiliar de clínica. Durante el año se han atendido a 47 personas.

Para más información sobre horarios y coste de los servicios prestados en los centros puede visitarse la página web de la Asociación (www.alzheimerburgos.com).



Preparados para visitar Paleolítico Vivo.



La Fundación VIII Centenario nos invitó a visitar la Catedral.

Servicio de Atención Especializada en Domicilio

Se inició en septiembre de 1998 y tiene como objetivo atender a la persona con demencia en aspectos asistenciales y terapéuticos, así como proporcionar a la familia un tiempo de respiro. Se combinan actividades de atención personal y de estimulación cognitiva proporcionando un espacio de respiro al cuidador.

El servicio ha sido realizado por tres auxiliares de clínica, formadas y con experiencia en demencias, supervisados por la trabajadora social. El total de casos atendidos en 2022 fue de 38, siendo el tiempo dedicado a cada usuario de entre dos y siete horas a la semana, en función de las necesidades detectadas y la disponibilidad.

Información y concienciación social

En este apartado hay que reseñar, en primer lugar, la celebración de la **Semana del Alzheimer**, entre los días 16 y 24 de septiembre, con la organización de una serie de actividades y eventos, entre los que cabe mencionar el **concierto ofrecido por la Banda de Música de la Agrupación San Marcial**; la **conferencia a cargo del Dr. Mateo Díez**, neurólogo, bajo el título *Alzheimer, ante un nuevo paradigma*, que contó con la asistencia de 124 personas, la **mesa petitoria en la ciudad para dar visibilidad a la enfermedad** y la **misa celebrada por el arzobispo de Burgos, Mario Igeeta**, en la capilla de Santa Tecla de la Catedral de Burgos.

Asimismo, desde la Asociación se organizaron diversas **conferencias** como la relativa a la *Prevención, cuidado y acompañamiento en la enfermedad*. *Cuidar al cuidador*, en la Parroquia Santo Domingo Guzmán, **impartida por Olga Ortega, psicóloga, y María Eloísa Bellostas, presidenta de Alzheimer Burgos**, a la que asistieron 50 personas.

El año 2022 también resultó fecundo en cuanto a la organización de otro tipo de actividades, entre las que pueden reseñarse **encuentros y reuniones** -Encuentro Anual de Entidades, organizado por la Fundación Gutiérrez Manrique, Reunión del Consejo Municipal del Voluntariado, Asambleas Generales de Alzheimer Burgos y AFACAYLE, Delegado Territorial de Burgos, Arzobispo de Burgos y Reunión de Seguimiento de Convenios con la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta -, **galas benéficas y pases especiales** -II Gala Benéfica organizada por la Fundación del Burgos Club de Fútbol, "33 el Musical", Exhibición Club de Patinaje de la Ciudad de Burgos y Cross de El Crucero-, **presentaciones de libros y otras publicaciones** -*Jubilados jubilosos*, de María José Jiménez y Javier del Campo, *Morir dos veces*, a cargo de Alejandro Seral y Catálogo Digital de Servicios Sociales CATDISS de la Junta de Castilla y León - y finalmente **visitas** -Catedral de Burgos, por cortesía de la Fundación VIII Centenario, Paleolítico Vivo, por invitación de la Fundación Atapuerca y Gastro taller en Brieva-.

Alzheimer Burgos también fue **noticia en distintos medios de comunicación**. Así, Diario de Burgos publicó un reportaje sobre la Asociación el 20 de marzo, y los días 20 y 21 de septiembre fueron varios los medios que se hicieron eco de la Semana del Alzheimer -La 8 Burgos, Burgos Conecta, Cadena SER, El Correo de Burgos y Canal 54-.

Finalmente, en 2022, **los profesionales que integran la plantilla de la Asociación** han realizado formación a través de varios **cursos y webinars**; se publicaron dos números (82 y 83) de la **revista Alzheimer**; continuó prestándose el **servicio de Biblioteca** y se mantuvieron actualizados los contenidos de la propia **página web** (www.alzheimerburgos.com), de la web que se tiene en colaboración con Todo Burgos (www.todoburgos.com/afabur) y del perfil en Facebook.



Con los jugadores y el equipo técnico del Burgos en el Centro de Día de Loudun.



Podio del Cross de El Crucero.



Exhibición Club de Patinaje de la Ciudad de Burgos.

EL AÑO 2022 EN CIFRAS

- 807 socios y 8 empresas colaboradoras.
- 155 personas atendidas en los Centros de Día.
- 38 casos atendidos en el Servicio de Atención Especializada a Domicilio.
- 547 entrevistas individuales-familiares realizadas, de las que 173 han sido de nuevas personas.
- 5 personas han recibido apoyo psicológico.
- 233 familiares han asistido a conferencias formativas.
- 27 personas recibieron asesoramiento legal.
- 9 reuniones mantenidas con los grupos de cuidadores en Burgos.
- 38 préstamos de Ayudas Técnicas y Asesoramiento en su adquisición.
- 47 personas atendidas en los talleres de estimulación.
- 15 personas atendidas en el Taller de Memoria del centro de Briviesca y 39 entrevistas realizadas.
- 6 sesiones celebradas del Grupo de Apoyo de Briviesca.
- 20 voluntarios, de los que 7 retomaron la actividad en 2022.
- 131 asistentes a las conferencias organizadas en el ámbito de la Información y Concienciación Social.
- 124 asistentes a la conferencia con motivo del Día Mundial del Alzheimer.
- 42 empresas y entidades radicadas en Burgos colaboraron con Alzheimer Burgos.



café
LA CARTUJA
SELECCION

1er
Tostadero
de
Burgos

947 26 53 61

C/ Romanceros, 34 • 09002 BURGOS



Asamblea General de Socios 2022.



Julia

FLORES Y PLANTAS

C/ Alfonso X El Sabio, 48 09005 Burgos
Tel. 947 232 005 M. 665 551 677
floresyplantasjulia@gmail.com





vitalia
HOME

centro
residencial
para mayores



C/ Obispo Tobar s/n Tardajos (Burgos)
Tel. 947 451 428 www.vitaliahome.es



LA NUTRICIÓN EN PACIENTES CON ALZHEIMER

Por **Alfredo de Lara Velasco**, director general de Natursenior

La nutrición también juega un papel crucial en el cuidado de los pacientes con Alzheimer en las etapas tempranas y más avanzadas de la enfermedad. Aunque en esta etapa los cambios en los hábitos alimentarios pueden no ser tan pronunciados, es importante establecer buenos patrones nutricionales desde el principio.

Es fundamental que los pacientes con Alzheimer temprano sigan una dieta equilibrada, al igual que ocurre en cualquier etapa de la vida. Esto implica incluir una variedad de alimentos de diferentes grupos, como frutas, verduras, arroz y cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Asimismo los antioxidantes pueden ayudar a proteger el cerebro del daño oxidativo. Se recomienda incluir alimentos ricos en antioxidantes, como frutas y verduras de colores intensos, nueces, semillas y legumbres.

Igualmente hay que asegurarse de obtener suficientes vitaminas y minerales, lo que es esencial para mantener una buena salud en general. Se recomienda un surtido variado que incluya frutas, verduras, lácteos, carne magra y granos integrales.

Una dieta equilibrada es el primer paso que proporciona los nutrientes necesarios para mantener la salud cerebral y general.

La importancia de la fibra prebiótica

La salud intestinal desempeña un papel crucial en la absorción de nutrientes, siendo el intestino el órgano encargado de ello. Cuando está sano y funciona correctamente es capaz de absorber y utilizar de manera eficiente los nutrientes esenciales para el funcionamiento del cuerpo.

La absorción de nutrientes ocurre a través de las células del revestimiento intestinal, que están especializadas en la absorción de diferentes tipos de nutrientes, como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Sin embargo, cuando la salud intestinal se ve comprometida, puede haber una disminución en la absorción de nutrientes, lo que puede conducir a deficiencias nutricionales y problemas de salud.

Los fructo-oligosacáridos (FOS) tienen varios efectos beneficiosos en el sistema digestivo y pueden influir en la absorción de nutrientes de las siguientes maneras:

1. **Estimulación del crecimiento de bacterias beneficiosas**, como las bifidobacterias y lactobacilos. Al estimular el crecimiento de estas bacterias saludables, los FOS pueden ayudar a mantener un equilibrio adecuado de la microbiota intestinal, lo cual es fundamental para la absorción de nutrientes.
2. **Mejora de la absorción de minerales**, como el calcio y el magnesio. Estos compuestos pueden ayudar a aumentar la solubilidad y la biodisponibilidad de los minerales, lo que facilita su absorción por parte del intestino.
3. **Aumento de la absorción de vitaminas**: Al mejorar el equilibrio de la microbiota intestinal, los FOS pueden ayudar a aumentar la producción de vitaminas por parte de las bacterias intestinales. Por ejemplo, las bacterias beneficiosas pueden sintetizar ciertas vitaminas del complejo B, como la biotina y el ácido fólico, que son esenciales para la salud y el funcionamiento adecuado del cuerpo.
4. **Mejora de la salud intestinal**, al ayudar a fortalecer la barrera intestinal y mejorar la salud general del intestino, esencial para una absorción óptima de nutrientes.
5. **Reducción de la inflamación intestinal**, que puede ayudar a mejorar la función intestinal y promover una absorción más eficiente de los nutrientes.

La importancia del Omega-3 DHA

Los beneficios del DHA y EPA se deben a su capacidad para mejorar la función cognitiva y reducir la inflamación en el cerebro.

Algunos de los beneficios específicos son:

1. **Mejora la función cognitiva**, ya que el DHA es importante para el desarrollo y mantenimiento del cerebro. También se ha demostrado que la ingesta de EPA puede mejorar la memoria y la atención en personas con demencia.
2. **Reduce la inflamación**, gracias a las propiedades antiinflamatorias de los ácidos grasos omega-3. La inflamación crónica se ha relacionado con la enfermedad de Alzheimer, por lo que la ingesta de DHA y EPA puede ayudar a prevenir o retrasar su progresión.
3. **Protege las células cerebrales** de los daños causados por los radicales libres y otras sustancias tóxicas, lo que puede retrasar el deterioro cognitivo.
4. **Mejora la calidad de vida** al reducir la ansiedad y la depresión, mejorar el sueño y aumentar la movilidad.

Hidratación, apetito y porciones

Otros factores importantes a tener en cuenta son:

- **Mantener una hidratación adecuada**, animando al paciente a beber suficiente agua y ofrecer líquidos regularmente.
- **Estimular el apetito y la ingesta de alimentos**, ofreciendo comidas atractivas visualmente, estableciendo horarios regulares de comidas y asegurándose de que el entorno sea tranquilo y sin distracciones durante ese tiempo.
- **Controlar el tamaño de las porciones** para evitar la sobrealimentación o la subalimentación. Puede ser beneficioso ofrecer comidas más pequeñas y frecuentes en lugar de tres comidas grandes al día.

Texturas y densidad nutricional

En determinados casos de Alzheimer avanzado es posible que el paciente necesite una dieta con texturas modificadas para garantizar una ingesta segura de alimentos. Esto puede incluir alimentos triturados, purés suaves o líquidos espesados. La consistencia exacta dependerá de las necesidades y preferencias individuales del paciente.

También es cierto que, aunque el paciente no sufra de disfagia y pueda comer sólidos, una dieta con purés de calidad, con sabores caseros, facilita el momento de la comida, ya que le resulta agradable y le es cómodo, a la vez que nos aseguramos de que recibe alimentos ricos en nutrientes como Omega-3, fibra, proteínas, vitaminas y minerales.





ÉPOCA BURGOS

CENTRO DE DÍA

DE LUNES A SÁBADO

AYUDA A DOMICILIO

C/ Alonso de Cartagena, 6-8
(Traseras Avda. del Cid)

Tel. 947 242 200

www.residenciaepocaburgos.com

- ✓ Ambiente Familiar
- ✓ Apoyo a las familias
- ✓ Grupos reducidos
- ✓ Atención personalizada
- ✓ Transporte propio adaptado

IGNACIO OJEDA SL

C/ FCO OBDULIO FERNANDEZ, 40

09006 BURGOS

Tfno. 947 22 89 10 - Fax. 947 22 80 35

administracion@ignacioojeda.es



ACTIVANDO *la mente*

Desde marzo de 2022, Alzheimer Burgos viene prestando un servicio fundamental para sus usuarios: los talleres de estimulación cognitiva, orientados principalmente a personas diagnosticadas de demencia en fase inicial con un deterioro leve o leve-moderado.

En estos talleres, que se imparten en el centro de San Julián, se realizan diversas actividades dirigidas a la estimulación cognitiva, la reminiscencia, la terapia ocupacional y la psicomotricidad.

En estas páginas recogemos una selección de los trabajos realizados por los usuarios en estos talleres, alusivos a la primavera, fechas señaladas en el calendario y otras manualidades.

¡Vaya artistas!

LLEGÓ LA PRIMAVERA!



De Fiesta en Fiesta

A través de las manualidades nuestros usuarios reflejaron las fiestas de Carnaval, San Valentín y Semana Santa.



UN REGALO PARA LOS QUE MÁS QUEREMOS

Nuestros padres son nuestros seres más queridos. Estos trabajos se realizaron con mimo pensando en ellos.



UN POCO DE TODO

Los animales y la naturaleza sirvieron de inspiración para crear originales y divertidas manualidades.



Agradecimientos



Fotografía cortesía de la Fundación Gutiérrez Manrique.

FUNDACIÓN GUTIÉRREZ MANRIQUE

Agradecemos la colaboración de la Fundación Gutiérrez Manrique por su contribución económica a nuestro proyecto de "Atención a Personas con Demencia en Centros de Día". Esta contribución se enmarca en su convocatoria de apoyo a entidades sociales para el periodo comprendido entre junio de 2022 a mayo de 2023. Finalizado el periodo de vigencia podemos dar cuenta de la labor realizada y de la aplicación de los fondos al objetivo solicitado. Su confianza en nuestro proyecto nos anima e impulsa a seguir mejorando. En la imagen, algunas de las entidades beneficiarias de esta colaboración.



"GRACIAS, JOSÉ MARÍA"

Siempre me han causado gran respeto y profunda admiración las personas que son capaces de ceder parte de su tiempo, esfuerzo y dedicación a causas comunes de forma desinteresada, más en estos tiempos en que parece que no tenemos tiempo para nada y menos para dedicárselo a los demás.

Es de justicia rendir homenaje a una persona como José M^a Azofra que un día entendió la necesidad de asociarse a otras personas que estaban sufriendo en su familia los rigores de la enfermedad de Alzheimer y buscar ayudas para paliar sus efectos. De esto hace ya 29 años. Desde entonces no han dejado de trabajar y, acompañado por otros miembros de la Junta Directiva, alguno desde sus orígenes y otros de

más reciente incorporación, han convertido a la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer en un referente en Burgos en la lucha contra esta enfermedad y en el apoyo a las personas que sufren en su entorno alguna demencia.

Entre sus obligaciones está acudir a reuniones periódicas de Junta Directiva, estudiar la necesidad de contratación de personal, poner en marcha nuevos servicios, contratar otros servicios externos necesarios. Reunirse con las autoridades locales, provinciales y nacionales para exponer las necesidades y solicitar ayudas. Reunirse con empresarios e instituciones privadas. Federarse y confederarse con otras asociaciones afines para unir esfuerzos, dar cuenta a los socios de la labor realizada, rendir cuentas ante las autoridades fiscales, controlar el presupuesto para hacer económicamente viable el proyecto... En fin, lo que se entiende por dirigir una empresa, eso sí, sin sueldo ni gratificación pecuniaria alguna. Sólo con las gracias de los afectados, del personal y de la sociedad en general.

¡No me digan ustedes que no se merecen unas gracias como una catedral!

Pues, desde aquí, ¡mil gracias, José María! Quédate con la satisfacción de la labor realizada, con el orgullo de la obra que queda a disposición de todos y con el ejemplo para el futuro de las personas que te sucedan en el cargo de tesorero y miembro de la Junta Directiva.

Entendemos y sentimos tu renuncia a partes iguales. Esta es tu casa y contamos contigo.

Lupe García García

CONCEJALÍA DE TURISMO DEL AYUNTAMIENTO DE BURGOS

Gracias a la colaboración de la Concejalía de Turismo del Ayuntamiento de Burgos los usuarios de la Asociación y sus familiares han podido realizar visitas culturales guiadas y gratuitas para conocer un poquito más de cerca el patrimonio de nuestra ciudad. Así, el pasado 14 de abril, 17 familiares acompañados de dos profesionales visitaron el Monasterio de San Juan y, los días 2 y 10 de mayo, la visita fue al Teatro Principal. A esta última acudieron, respectivamente cada día, 17 y 15 familiares, acompañados en cada caso por un profesional.

En los próximos meses se intentará continuar con esta actividad, ofertando nuevas visitas.



Visita al Monasterio de San Juan.



Visita al Teatro Principal.

CENTRO JUVENIL PARROQUIA SAGRADA FAMILIA

El Centro Juvenil de la Parroquia Sagrada Familia estrenó el 29 de abril el musical "Anastasia", la aventura de la hija pequeña de los Romanov, la familia del último zar ruso. En el musical intervinieron 45 jóvenes de entre 14 y 25 años. La organización hizo el primer pase para las asociaciones de Burgos y reservó 24 entradas para Alzheimer Burgos, de manera que sus asociados y familiares pudieran disfrutar de este musical en un pase especial. El Centro Juvenil cuenta en su haber con 13 musicales.



Elenco actores del musical "Anastasia".

Fotografía cortesía del Centro Juvenil Parroquia Sagrada Familia.



Los tres protagonistas del musical.

COLABORADORES 2022

- Almacenes Gonzar
- Ayuntamiento de Burgos
- Ayuntamiento de Briviesca
- Banco de Alimentos
- Cadena Ser
- Cafés La Cartuja
- Fundación Círculo Burgos
- Fundación Ibercaja
- CajaViva – Caja Rural
- Canal 54
- Club Rotary de Burgos
- Diario de Burgos
- El Corte Inglés – Hipercor
- Zorros Run Atletismo
- Club Patinaje Ciudad de Burgos
- Dr. Mateo Diez
- Eufrasio Angulo
- Ildefonso Fernández
- Arzobispado de Burgos
- Supermercado Nores
- Foro Solidario Fundación Caja Burgos
- Fundación La Caixa
- Fundación Bancaria Caja Burgos
- Fundación Gutiérrez Manrique
- Fundación VIII Centenario Catedral de Burgos
- La Caixa
- Ibercaja
- Iberbur
- Igmo – Ausolan
- Junta de Castilla y León
- La 8 Burgos
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
- Parroquia San Fernando
- Parroquia San Cosme y San Damián
- Asociación San Miguel de Arlanzón
- Dobleesse
- Unidad de Música de la División San Marcial
- Fundamay
- Fundación Atapuerca
- Fundación Burgos C.F.
- Burgos Club de Fútbol
- Parroquia Sagrada Familia
- Ureta Motor Burgos

A todos ellos, ¡MUCHAS GRACIAS!

