

ANDADE

Boletín informativo



Redacción: Delegación en Canarias de ANDADE

Dirección: MARIANO AYALA

Numero 24

2ª quincena, junio 2013

5º ANIVERSARIO

ACTUALIDAD

SANIDAD

NACIONAL

INTERNACIONAL

DEPORTE

FOTO DEL DIA

CURIOSIDADES

OTROS

PARTICIPACION

Más noticias en
www.andade.es



ACTUALIDAD

Primer trasplantedo bilateral de piernas debió ser amputado

El hombre al que hace dos años le fueron implantadas las dos piernas por un cirujano español, en una operación presentada como la primera de estas características en el mundo, tuvo que ser amputado a raíz de una enfermedad ajena al trasplante, según informó este martes el centro médico.



"El paciente trasplantedo de las dos piernas en el Hospital La Fe en 2011 tuvo que ser sometido a una intervención para amputarle las extremidades" implantadas por el doctor Pedro Cavadas "debido a que sufrió una complicación por enfermedad distinta al trasplante", informó el hospital precisando no tener autorización del paciente para dar más información sobre su proceso clínico.

Realizada bajo consignas de "confidencialidad del donante y del paciente", la operación efectuada en julio de 2011 por el doctor Cavadas y un equipo del hospital público La Fe de Valencia, había sido presentada como una primicia mundial.

"Se trata de la primera vez en el mundo que se lleva a cabo una operación de estas características y puesto que no existen experiencias ni antecedentes previos, conviene ser prudentes y esperar para ver los resultados", había afirmado entonces Cavadas.

GRAVE ENFERMEDAD

"Casi un año y medio después", el paciente tuvo que "dejar de tomar la medicación inmunosupresora" necesaria desde el trasplante, explicó el hospital, "ya que estos fármacos dificultan el proceso" de curación de otra enfermedad grave, motivando la amputación de ambas piernas.

"En estos casos el protocolo de actuación indica que si el órgano trasplantedo no es un órgano vital, debe extraerse del paciente para poder proporcionar tratamiento sobre la enfermedad que es la que presenta mayor gravedad y urgencia", precisó.

El receptor de las dos piernas, cuya identidad no fue divulgada, era un joven al que la habían sido amputadas estas dos extremidades por encima de la rodilla a raíz de un accidente de tráfico que lo condenó a desplazarse en silla de ruedas.

Al poco tiempo, y gracias a los ejercicios de rehabilitación, el paciente ya había logrado caminar en una piscina y luego incluso se informó de que había logrado mover las rodillas.

Gutiérrez-Caba,

Ola de solidaridad con Alberto Castro “Flis”

El parque del Pasatiempo brigantino acogió ayer una ola de solidaridad con Alberto Castro, *Flis*, el saxofonista de Oza dos Ríos y socio de ANDADE, que perdió la mano derecha trabajando en un aserradero, lo que le impide desde entonces tocar ese instrumento.



Una mano microeléctrica le permitiría volver a hacerlo, pero su coste es de algo más de 40.000 euros. El festival de ayer, *“Todos tenemos música en nuestro cuerpo”*, se organizó para recaudar fondos que le ayuden a lograr su prótesis, según explica Iván Pérez, gerente del bar O Rincón do Roncón en Betanzos.

Desde las cinco hasta las tres de la madrugada desfilaron por el escenario una veintena de grupos. Entre ellos, el de este organizador, Os Brigantinos. A primera hora se habían acercado unas 90 personas -a diez euros la entrada- y aunque el buen tiempo no acompañó, la cifra se iría incrementando a medida que avanzaban la tarde.

Desde las cinco hasta las tres de la madrugada desfilaron por el escenario una veintena de grupos. Entre ellos, el de este organizador, Os Brigantinos.

Uno de los grupos, que actuaban desinteresadamente, llegó de Vigo. Los restantes, de Betanzos, Valdoviño, Sada, Oza y A Coruña, entre otros: folk, jazz, blues, rock&roll... La organización, que también sorteaba y vendía productos cedidos por empresas y particulares -como los 60 jabones artesanales de Lola Puñales-, no descarta más iniciativas.

Desde la Asociación Nacional de Amputados de España (ANDADE) queremos enviarle nuestro mayor apoyo y un fuerte abrazo.

¡Adelante Alberto!

Caminar con regularidad contribuye a mejorar la calidad de vida tras sufrir un ictus

Caminar con regularidad y a paso ligero después de sufrir un derrame cerebral podría ayudar a mejorar la condición física, la movilidad y la calidad de vida, según un estudio publicado en 'Stroke: Journal of the American Heart Association'.

'Caminar es una excelente manera de mantenerse activo después de un accidente cerebrovascular. Es familiar, de bajo costo y algo que la gente puede hacer fácilmente', afirma Carron Gordon, autor principal del estudio y profesor en el Departamento de Terapia Física en la Universidad de las Indias Occidentales en Jamaica.



Para el estudio, los científicos dividieron a 128 adultos supervivientes de accidentes cerebrovasculares en un grupo que caminó a paso ligero al aire libre tres veces por

semana durante tres meses y un grupo que tenía un masaje terapéutico pero no ejercicio supervisado.

El grupo que realizó los paseos tuvo una mejoría del 16,7 por ciento en su calidad de vida gracias a su salud física, además de que podían andar un 17,6 por ciento más en una prueba de resistencia de seis minutos. Asimismo, se detectó en estos participantes una tasa cardíaca en reposo de un 1,5 por ciento inferior.

Según Gordon, después de un derrame cerebral, muchas personas carecen de energía y tienen miedo de caerse al caminar, por lo que dejan de hacer actividades significativas como ir a la iglesia, de compras y visitar a amigos y familiares.

Los participantes del grupo que caminó fueron supervisados por instructores durante su paseo y, con el tiempo, los amigos o miembros de la familia caminaron con ellos hasta que los participantes se sentían cómodos para hacerlo solos, dijo Gordon. Aunque la mayoría de los participantes del estudio eran de raza negra, resultados similares se pueden esperar en cualquier grupo étnico o cultural, según el director de la investigación, quien señala, no obstante, que los resultados no pueden extenderse a pacientes con efectos más graves o los que no pueden caminar de forma independiente.

Traducciones

Nuestra Agencia RTi está dedicada a realizar todo tipo de traducciones. Estamos situados en Las Palmas de Gran Canaria haciendo parte de la Red Canaria de Traductores e Intérpretes.

Realizamos traducciones juradas, técnicas y muchas más en todos los idiomas. Ofrecemos la opción de recogida y entrega de los documentos a domicilio. Hacemos traducciones en 24 horas.

Calle León y Castillo, 379 - 1.º D
35007 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
(Las Palmas)
Email: rtitrad@yahoo.es
Teléfono: 928 224 020
Móvil: 619 360 153
Frente a la Base Naval

Lo que nunca debes cenar

-El momento de la cena es crítico a la hora de escoger lo que se come. Para muchos no hay término medio. Hay quienes encuentran en este instante el descanso de una jornada ajetreada, y la calma y la quietud les conduce a comer casi sin freno. Incluso, más que al



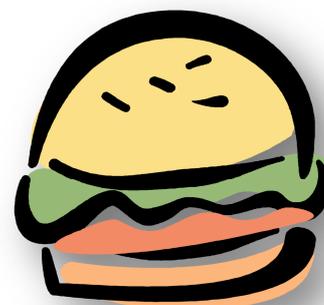
mediodía. Luego vienen las molestias digestivas, la pesadez y los sueños interrumpidos, consecuencia de una cena demasiado contundente. Otras personas, hacen justo lo contrario: distintas razones, en particular el temor a ganar peso, les llevan a cenar poco, en ocasiones insuficiente, tan solo fruta o un yogur. Si bien no existen los alimentos "malos" o "prohibidos" en el contexto de

una dieta saludable, algunas combinaciones alimentarias, o ciertos platos o alimentos no son los más indicados para tomar en la última hora del día. A lo largo de estas líneas se explica qué alimentos no conviene comer por la noche y cómo cenar liviano sin que sea insuficiente.

Cena: alimentos que no convienen

Algunas precauciones resultan bastante obvias y es habitual ponerlas en práctica por experiencia y sentido común. Hay platos, como los cocidos, ciertos guisos o frituras que, por su propia naturaleza, resultan tan contundentes, grasientos e indigestos que no se aconsejan para cenar. No es que esté "prohibido" su consumo, sino que no es conveniente para la salud.

Sin embargo, no se tiene tanto conocimiento sobre otros alimentos con un perfil más saludable, pero cuya presencia en la cena no es la más aconsejable, al menos para ciertas personas.



- Cenar bocadillo siempre. Dos teorías podrían explicar por

qué no es conveniente acostumbrarse a comer bocadillos con regularidad:

1. Hay individuos con unas condiciones metabólicas limitadas para asimilar de forma óptima los hidratos de carbono (puede darse la circunstancia de tener "resistencia a la insulina" y desconocerlo). En estos casos, si se come el bocadillo para cenar u otros alimentos equivalentes en aporte de hidratos de carbono (pasta, arroz, pizza, patatas, croquetas u otras masas...), el exceso de este nutriente se acumula en forma de triglicéridos en el tejido adiposo. Consecuencias: aumenta o, cuando menos, no se baja de peso (aunque se siga una dieta controlada en calorías), aumenta el porcentaje de grasa corporal, etc.
 2. En otros casos, el problema no es tanto metabólico como energético y se "esconde" en el relleno de los bocadillos: salchichas o perritos calientes, embutidos, tortillas contundentes como la de patata, de chorizo o de chistorra, panceta, lomo rebozado, carne frita, etc. Tan solo el "relleno" suma las calorías que debería proporcionar toda la cena; que se estiman en el 25% del total de las calorías del día.
- Ensaladas con lechuga. La lechuga, por su alto contenido en fibra insoluble (más abundante en lo blanco del tronco), puede ocasionar gases e hinchazón abdominal tras su consumo. También se detectan casos de histaminosis alimentaria no alérgica a la lechuga, un tipo de intolerancia que puede explicar, entre otras, las molestias digestivas y de hinchazón que sienten algunas personas tras comerla. No obstante, en caso de intolerancia, el malestar se manifestaría en cualquier ocasión en que se coma lechuga, y no solo resultaría molesta tras la cena. En caso de notar el vientre hinchado después de comer esta hortaliza, se puede probar a prescindir de ella en las ensaladas en las cenas y comprobar si hay diferencia.



Cómo cenar de manera frugal, pero no insuficiente

Las ensaladas, las frutas, los yogures desnatados o los quesos frescos son alimentos ligeros por su propia naturaleza. Si el objetivo del plan de alimentación es cuidarse y vigilar las calorías de lo que se cena, estos alimentos deberían formar parte de una cena frugal, ligera, pero no deberían contemplarse como norma ni como plato único para conformar esta importante comida del día. Para muchas personas, cenar tan ligero no es necesario ni saludable.

En un artículo publicado en Eroski Consumer se propone que "cenar liviano no ha de confundirse con comer poco", ya que al quedarse con hambre es más fácil caer en la tentación de "picotear" después de cenar mientras se ve la tele. El problema de una cena

demasiado escasa es que al poco de haber terminado, o en mitad de la noche, puede despertarse el apetito y sentir la necesidad de abrir el frigorífico o la despensa y comer "cualquier cosa" para calmar el hambre y "los ruidos del estómago" que despiertan o impiden dormir. Este desorden alimentario provoca justo lo contrario a lo que se pretende al cenar poco: altera el ritmo digestivo, interfiere con el proceso del sueño y se ingieren más calorías que si se hubiera previsto una cena en condiciones.

Para evitar este tipo de situaciones indeseables, el plan es prepararse cenas ligeras pero suficientes en cantidad y con una buena combinación nutricional como para favorecer la digestión y conducir a un sueño profundo y reparador.



- Las ensaladas mixtas que, además de vegetales, incluyen algún cereal como fuente de carbohidratos y algo de proteína (pollo, pescado desmenuzado, tofu, seitan, queso fresco...) pueden ser una buena alternativa: ensalada de pasta fresca y langostinos, con tofu ahumado, de arroz y pescado, etc.
- Si apetece algo más templado, está la posibilidad de preparar ensaladas templadas o platos de verduras más completos como el de menestra con puré de patata , revuelta con huevo y jamón o como acompañamiento de un pescado o de un cereal.

Levantarse con dolor de cabeza o con falta de energía pese a haber dormido horas, puede responder a una situación de hipoglucemia, consecuencia de una cena demasiado ligera en la que escasean los hidratos de carbono o ni siquiera están presentes.



**2013 - AÑO DEL
5º ANIVERSARIO
DE ANDADE**

Excursión Andade en Bergantiños

El pasado día 1 de junio se celebró en Cabana de Bergantiños una jornada de fiesta en la que se invitó a todas las personas y comunidades que hacen posible la existencia de la asociación INTEGRO para la diversidad funcional de las comarcas de Bergantiños, Terra de Soneira y Fisterra.



Fue una jornada festiva de reivindicación de los derechos de las personas con diversidad funcional y conseguir que estas personas puedan participar y elegir libremente como

vivir su vida con igualdad de oportunidades.

Desde por la mañana, que se realizó la salida de la playa de Orixeira, en Neaño hasta la casa de las Mariscadoras en la playa del Pendon en Cabana de Bergantiños, fueron concentrándose muchos asistentes, ya que se iba a celebrar un Torneo Cuadrangular de Fútbol, en el Pabellón Polideportivo Municipal, en el que se enfrentaron los equipos de la Asociación Deportiva Villa del Pondal; Fisober FSF; Veteranos de Soneira y el C.D. Nanton de Veteranos.



Allí estuvieron los socios de ANDADE, por pertenecer a la asociación COGAMI, en gran número, muy bien dirigidos por su delegado en Galicia D. José Cugil Bougallo, el cual alabó la buena organización y, como no, las buenas carnes que allí se comieron en el almuerzo, amenizado por el dúo músico-vocal D´Café.

Para cerrar esta jornada festiva, por la tarde y en el Auditorio Municipal se presentó en sociedad al grupo de teatro DIVERSI & TEATRO.

Desde esta revista damos las gracias a D. José Cugil por el envío de este reportaje que, seguramente, interesara a todos aquellos que fueron a dicha fiesta.

INTERNACIONAL

¿Llora con facilidad? en Taiwán pagan 600 dólares por derramar lágrimas en los funerales

Aunque a muchas personas de por sí les resulta difícil llorar, hay quienes lo hacen para ganarse la vida, ignorando toda controversia y señalamiento.



Liu Jun-Lin es contratada cada día para que llore en funerales de gente que no conoce, pero esto no es lo más increíble, las conocidas ‘plañideras’ aseguran que su profesión es producto de una antigua y larga tradición en Taiwán, cuya creencia parte de que el fallecido necesita una despedida ruidosa para llegar correctamente a la otra vida.

Mucho tiempo atrás, las mujeres solían **trabajar** lejos de casa, y el transporte era limitado por lo que, en repetidas ocasiones, no podían alcanzar el funeral a tiempo de quien fallecía, por lo que contrataban una “hija filial” en su nombre, o acompañar al resto de la familia.

Esta tradición no acaba con el llanto, en Taiwán acostumbran a equilibrar lo sombrío con lo enardecido y, al final del funeral, tienden a llorar en un tono más elevado; Jun-Lin lo combina con maniobras casi acrobáticas mientras que su hermano A Ji toca instrumentos tradicionales de cuerdas.

“En cada funeral al que asisto he de sentir que esa familia es mi familia, por lo que he de poner mis propios sentimientos en ello”, agregó.

Aunque la tradición se ha disuelto altamente, la abuela y la mamá de Jun-Lin también solían ser plañideras, y debido a las necesidades económicas y el fallecimiento de sus padres, la joven se inició en el campo a la corta edad de 11 años.

Sin embargo, el negocio ha logrado desarrollarse, alcanzando un costo actual de US\$600 por cada actuación.

“También ayuda a la gente que no se atreve a llorar, porque todos lloramos juntos (...) No hay nadie en el norte de Taiwán que haga eso y está siendo más exitosos de lo que pensaba”, expresó.

Hospital de Loja prevé entregar 560 prótesis este año al austro ecuatoriano

Celso Flores, de 65 años, pagó seis dólares y viajó cinco horas desde Machala, provincia de El Oro (sur costero), hacia el Hospital Regional Isidro Ayora en la provincia de Loja (sur andino). Él perdió su pierna derecha producto de la diabetes.



Dice que un médico le quemó la pierna, provocándole una grave infección. Es comerciante, pero hace cuatro años su esposa trabaja porque a él le amputaron la pierna derecha y desde entonces trata de mantenerse de pie con el apoyo de unas muletas. Ese día (jueves 28 de febrero) él recibió su prótesis fabricada por lojanos.

“Estoy volviendo a vivir”, dijo un emocionado Celso, mientras se acoplaba a su nueva extremidad. Quiere volver a trabajar y asegura que pondrá empeño en la terapia. Él es uno de los 67 pacientes que durante cuatro meses llegan a las modernas instalaciones de la fábrica de prótesis que la Vicepresidencia del Ecuador y el Ministerio de Salud construyeron en esta casa hospitalaria, para brindarles mayor seguridad y un trato justo.

Mientras Celso termina su terapia, Luis Lapo de 56 años, pone a prueba su nueva prótesis. Aunque fue hace seis años que adquirió una en 750 dólares, dijo que no le permitía caminar muy bien. Sin embargo, esa experiencia lo ayudará a adaptarse a su nueva “pierna”. Se muestra como un hombre fuerte, pero dijo que le costó mucho asimilar que perdió una de sus extremidades.

En los cuatro espacios que tiene la fábrica se han quedado sonrisas, lágrimas, abrazos y la esperanza de volver a hacer una vida normal.

Julio Arboleda, quien lleva 25 años fabricando prótesis en este hospital felicidad cuando observa a los caminar y llevando en sus hombros las



siente pacientes muletas.

Conversa con ellos, les explica el uso y cuidado que deben tener para que la les dure hasta tres años, ya que son fabricadas de aluminio y soportan hasta 300 kilogramos. “Antes las elaboramos al ojímetro y debíamos adivinar la alineación, ahora todo es tecnificado”, comenta Julio quien junto a cinco personas elaboran 25 prótesis diarias.

el prótesis

cargas de

Por el momento se atiende a personas que presentan amputaciones transfemorales y transtibiales, es decir sobre la rodilla y bajo la rodilla. Mientras Celso y Luis empiezan a valorar sus prótesis, en la sala de espera está Juan C., quien llegó desde Cuenca en busca de ayuda y también están los familiares de los pacientes.

De las 67 personas beneficiadas, 25 son de Loja, 10 de Zamora Chinchipe (Amazonia), siete de Azuay, 21 de El Oro y cuatro de Cañar (sur andino). Esta fábrica es una de las tres que existen en el país y atiende a la región austral.

Las dos fábricas adicionales se encuentran en el Hospital Eugenio Espejo de Quito y en el Abel Gilbert Pontón de la ciudad de Guayaquil. Hasta mayo, en Loja, esperan ayudar a 560 personas que fueron localizadas en esta zona por la Vicepresidencia a través de la Misión Manuela Espejo. Durante este mes inicia la capacitación para elaborar prótesis para miembros inferiores.

NOTICIA DESDE U.S.A.

Por nuestra amiga Ángeles González

En Syracuse en el Estado de Nueva York, hace unas semanas me encontré con esta señal en una plaza de aparcamiento de minusválidos en un centro comercial.



No os parece que si en España se tomasen medidas como esta, aparcarían menos personas que no tienen autorización para ello en nuestras plazas.

Estas son medidas efectivas.....

PENALIZACIÓN

250 dólares primera infracción

Siguientes. 250 dólares mínimos y/o 90 días de servicio a la comunidad

Todo un ejemplo a seguir en muchas ciudades de España



DEPORTE

Antonio Andújar en el campus de Manzanares

Andújar contará a los chicos su experiencia, si encuentra o no dificultades en la práctica de su actividad deportiva, diariamente, o cualquier otra vivencia que considere pueda interesar y concienciar a los chicos. Este estará abierto al público en el municipal. Entre sus reconocimientos ha sido trece veces Campeón de España, Copa del Mundo Manchester 2006 en cuarto y décimo quinto en el del Mundo Assen 2006 en 400ml y respectivamente, quinto en el Campeonato del Mundo de Nueva Zelanda 2011, Subcampeón de Europa 2012, Octavo en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012, cuatro veces Record de España en triple salto y Premio Solidario 2012 de la ONCE.



encuentro polideportivo deportivos ha séptimo de 800ml, décimo Campeonato 800ml

Andújar colaborará con los imprescindibles voluntarios de ONCE y COCEMFE para realizar actividades deportivas de sensibilización y empatía entre las que se encuentran, con el patrocinio de ONCE, Goalball y Tiro de penaltis ciegos, apadrinada por COCEMFE, Circuito de sillas de ruedas, circuito de accesibilidad y Baloncesto en sillas de ruedas y con la colaboración de FECAM, Fútbol 7 unificado.

Pero no será el atleta paralímpico el único valor añadido del campus, el mismo día, el viernes 28 de junio, los cuerpos especiales de la guardia civil harán una exhibición de medios en el pabellón de la calle maestro Villatoro, habrá vehículos, artes marciales, defensa personal y exhibición del servicio cinológico, o lo que es lo mismo, perros adiestrados en la búsqueda de personas.

Este campus se desarrollará desde el 23 al 29 de junio, para niños de entre 7 y 15 años. El precio incluye desayuno, merienda y comida, además de todas las actividades planeadas alrededor del deporte desde las 9 de la mañana hasta las 20 horas.

Habrán actividades de percepción sensorial y sensitiva organizadas por voluntarios del consejo municipal de discapacidad.

¿Cómo funcionan las prótesis en los atletas paralímpicos?

En los Juegos Paralímpicos de Sidney 2000, Rubén Fuentes Ramírez, competidor en salto de longitud T42 (amputación de pierna arriba de la rodilla) realizaba su calentamiento previo a su competencia, cuando se rompió el amortiguador de su rodilla mecánica, y solo pudo obtener el sexto lugar en la justa.

Tras 13 años de esa competencia, Rubén o “Morris”, como le llaman sus compañeros del Centro Paralímpico Mexicano, además de ser un experimentado atleta (dos Paralimpiadas y seis Parapanamericanos) se ha licenciado en Ortesis y Prótesis, por lo que a su entrenamiento de alto rendimiento se suma la actividad de fabricar, vender y arreglar prótesis para deportistas amputados.



Graduado por el Instituto Nacional de Rehabilitación en la licenciatura de ortesis y Prótesis, el atleta mexicano señala que el papel de los protesistas es más importante de lo que parece, ya que una mala prótesis puede provocar un intenso dolor o en el peor de los casos que sangre el muñón. Esta situación a la larga provoca que quién la usa entre en desesperación por no poder caminar. Esto le pasó a Rubén con la “pinocho” (prótesis de madera), pero su situación cambió cuando usó las prótesis de fibra de carbono y vio que podía correr sin dolor alguno.

Rubén Fuentes no siempre fue un atleta de alto rendimiento, cuando recién ocurrió el accidente que le causó la amputación de su pierna derecha (de arriba de la rodilla) empezó a usar “la pinocho” (como le llaman los atletas paralímpicos), pero era defectuosa y le provocó llagas, sangrado y obviamente mucho dolor.

Por ello, la importancia de tener una prótesis adecuada a cada caso. Estos instrumentos se componen del socket (parte dónde se introduce el muñón) ésta puede ser de madera, o en caso de las deportivas, de resina acrílica, material que las hace más blandas y cómodas. Si la prótesis es para arriba de la rodilla debe llevar rodilla hidráulica, adaptadores, amortiguadores. Únicamente el pie de la prótesis de fibra carbono cuesta entre 40 mil y 50 mil pesos, sin embargo, la prótesis completa cuesta alrededor de 110 mil pesos, dependiendo de la rodilla, el pie, los adaptadores y el socket, también se les agrega unos picos para la suela, diseñados para el uso en la pista de tartán.

El propósito de las prótesis de fibra de carbono es imitar la acción de la articulación anatómica del pie/tobillo de los corredores y ayudar a compensar la fisiología limitada del usuario. Cuando se está corriendo, la curva “J” de la prótesis se comprime en el impacto, almacenando energía y absorbiendo niveles de estrés que de otro modo serían absorbidos por el tobillo, rodilla, cadera y parte baja de la espalda. Al final de la fase, la “curva J” vuelve a su forma original, liberando la energía almacenada y propulsando al atleta hacia adelante.

Aquellas con curva de “J” se usan para pruebas de velocidad (100 hasta 400 metros) para distancia (más de 800 metros) se utiliza el que tiene forma de “C” y finalmente para “caminar” o uso cotidiano está el que simula un pie humano.

Varía mucho el desempeño físico dependiendo del nivel de amputación. Su compañero Josué Benítez (doble medallista de plata en Parapanamericanos de Guadalajara 2011) corre más rápido, la razón es que él tiene el cuádriceps completo, la articulación de la rodilla y el peroné a diferencia de los de arriba de rodilla que sólo tienen la mitad del muslo. Esto se refleja a la hora de correr, mientras él hace 11 segundos en 100 metros,

FOTO DEL DIA

Estas son las fotos seleccionadas por nuestros asociados
En este caso hemos tenido un empate y la tercera en discordia quedó con un punto menos.



Todas las fotos de esta sección, están aquí gracias a nuestro delegado en Murcia, D. Alfredo Gil



LA FRASE DEL DIA

**No cuentes los pasos que has dado,
Si no las huellas que has dejado**

CURIOSIDADES

Animales con prótesis que tal vez no conocías.

Chhouk, El bebe elefante.



En el año 2007, un grupo de conservacionistas encontraron a un bebe elefante solo en los bosques de Camboya con una pata gravemente infectada debido a las heridas producidas por una trampa colocada por cazadores furtivos.

Un equipo conformado por la WWF y la Asociación de Vida Silvestre, organizo el rescate del pequeño "Chhouk" quien fue enviado a un centro de rescate. Este es el segundo caso de aplicación de prótesis en elefantes y aunque necesitará varios ajustes en hasta que el elefante sea adulto, los

expertos son optimistas en relación a su recuperación.

OTROS

EL JUEGO DE LAS 12 DIFERENCIAS

Aquí tenéis el bonito cuadro "el *Descendimiento de la cruz*" de Fra Angelico con 12 diferencias entre los dos.

Aquel que las acierte todas y lo comunique el primero, se llevara el bonito premio de la felicitación de todos los demás y será nombrado en la próxima revista



PARTICIPACION

UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE: EL V CRUCERO DE GEPAC

¿Hay algo más apasionante que navegar? Las sensaciones que un barco te da mientras



navega por las majestuosas aguas del océano son indescriptibles, pero aún más maravillosas cuando te das cuenta de las dificultades que solventa cuando hay tormenta, por muy grande que sea el barco, son parecidas a las mismas que hemos de soportar las personas cuando ataca la enfermedad una y otra vez, pero tras esos momentos de zozobra, descubres que de la misma forma que el barco no se ha hundido, tu tampoco lo has hecho... y que amanece y que los

rayos del sol entran al camarote y te acarician y te alegran la cara de tal forma, que piensas que realmente es una suerte que te hayan amputado, porque sigues vivo.

Aprovecho esta situación de gran tormenta que se produjo a la hora de la cena en la travesía entre el puerto francés de Brest y el inglés de Southampton - *de donde partió el célebre Titanic*- en la 4ª etapa del crucero, como carta de presentación propia de la más que gran marejada que tuve personalmente que sufrir durante 3 lustros en mi lucha contra los sarcomas, pero que es toda una suerte el haber realizado el crucero y poder realizar esta colaboración, que me ha pedido Mariano Ayala.

Y de la misma manera que el capitán del barco tuvo que cambiar el rumbo para que las gigantescas olas no dieran de costado, yo he solventado todas estas papeletas gracias a mi capitana, que ha sido Joaquina, mi mujer, en este periplo de la enfermedad, aunque el sombrero de capitán me lo haya puesto la figurada *contramaestre* que aparece con nosotros en esta simpática fotografía.

Y ya sobre el viaje, decir que ha sido extraordinario, que tuvo lugar entre el 11 y el 18 de mayo y que es una convivencia muy positiva la que se establece con otras personas que han pasado el proceso de luchar contra el cáncer pero que viven su vida con cierta normalidad.

Pues igual es si has sufrido una amputación. Si ello sucede pues te ha sucedido, pero por lo general no te debe apartar de las ganas de vivir, de salir, de realizar tus actividades

propias, pues quien nos gobierna es nuestro cerebro y la tecnología ha evolucionado de tal forma que es muy viable con una tara física, realizar una vida casi normal.

Y eso fue lo que hicimos, divertirnos en las ciudades en las que desembarcamos como en Bilbao caminando por su célebre casco viejo y tomando pinchos en una de sus tabernas, o recorriendo los bellos paisajes de la Bretaña francesa, o la siempre interesante Londres, y la tolerante Ámsterdam donde el agua que veíamos no era precisamente la de los canales, sino la que venia del Cielo que nos hizo acabar algo mojaditos, pero que no nos impidió visitar el célebre Barrio Rojo; para terminar en Copenhague, despidiéndonos junto a la Sirenita y nosotros en contrapartida le llevamos a la capital danesa no solamente el mejor sol español, pues hizo un luminoso día, sino la suerte en el festival de Eurovisión, que ganaron esa misma noche.

Así que amigos y amigas, la vida es un camino de rosas. Cada uno de sus pétalos es una aventura llena de alicientes, pero en el tallo hay una serie de espinas, son las dificultades que podemos encontrarnos en la misma, pero la gran aventura es vencerlas y sea cual sea nuestra limitación, por estar amputado, ello no es obstáculo para seguir adelante, y por eso es todo un éxito que el Grupo Español de Pacientes con Cáncer www.gepac.es haga estos cruceros que nos acerca la realidad de que las dificultades existen, pero se sale adelante, y además estas convivencias lúdicas te enseñan a relativizar y darte cuenta de que es posible navegar hacia un mundo mejor.

Y me asomo a la Revista de Andade con mi primera colaboración y aprovecho para, desearos a todos los socios y amputados la mayor felicidad del mundo.

Juan Martínez Sola.

Almería

jumsola@hotmail.com

Juan Martínez Sola es socio de ANDADE y reside en Almería

¡Gracias Juan por tu colaboración ¡

ottobock.

CUADERNO DE BITACORA por Mariano Ayala

Como hace tiempo que no hablo de los tripulantes y la ultima vez se quedó pendiente el tema de los subalternos, vamos a volver a ello.

Como dije en otra ocasión, en los barcos mercantes, existen dos categorías muy bien delimitadas, que son los oficiales y los subalternos, donde incluyo también a la maestranza, porque se reúnen y comen en el mismo comedor, que es así como se diferencian ellas dos, es decir, el comedor de oficiales y el de subalternos.



En otra ocasión explique la tarea, fundamental, del Contra maestre, que es aquel miembro de la maestranza considerado como el jefe del comedor de subalternos, en donde están todos aquellos que no son oficiales.

El Contra maestre ha sido la mano derecha del Primer Oficial, ya que es al que este confía todos los quehaceres y trabajos que se van a desarrollar a bordo y se lo hace saber a primera hora de la mañana cuando el primer oficial está de guardia en el Puesto de Mando.

Antiguamente, el Contra maestre era el que llevaba “por buen camino” a los marineros que se habían contratado entre los tugurios de los puertos y que, en la mayoría de los casos, eran pobres borrachos que, cuando se despertaban de la curda, se encontraban navegando en un barco sin saber ni porque habían llegado allí. A ver quien podía sujetar a esos personajes que, por supuesto, no tenían ningunas ganas de estar allí y menos en las condiciones en que se navegaba en esa época. Era cuando entraba en escena ese Contra maestre con su espada, látigo o cualquier artilugio que hiciera desistir a esa gente de organizar un motín. Esa era la tranquilidad para el Primer Oficial.

En nuestros días, el Contra maestre es un marinero aventajado, por su experiencia o por sus años en la empresa, que el Primer Oficial asciende, en un momento dado, a ese puesto. Lo único que realmente hace es dirigir los trabajos de cubierta y las maniobras en la proa, cuando el primer oficial no pueda ir o se necesite en algún otro lugar.

Otro tripulante, perteneciente a la maestranza es el Calderero o “Caldereta”, que es, aproximadamente, el Contra maestre de la máquina, aunque no es jefe del comedor, y dirige los trabajos de los engrasadores, que son subalternos de la máquina.

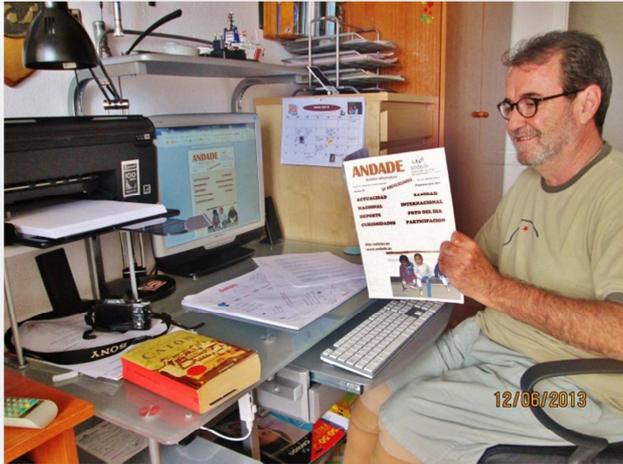
Y el tercer miembro de la maestranza y no por ello menos importante, aunque algunos dicen que después del Capitán, es él el más importante, es el Cocinero, que es el que consigue que todo vaya bien a bordo, ya que si es un mal cocinero, la tripulación, toda, se puede sublevar y empezar con los follones que nadie quiere y es necesario, y el Capitán lo sabe, que el cocinero sea el que me mejor funcione, de toda la tripulación.

En todos los barcos en los que estuve enrolado, encontré cocineros de todo tipo, desde aquel que, habiendonos quedado casi sin comida porque el viaje se alargó más de la cuenta, nos daba de comer muy bien cada día. Unos días croquetitas, otro día buñuelos y así hasta llegar al siguiente puerto. Nunca quisimos saber con qué hacía las croquetitas ni los buñuelitos, pero estaban muy buenos y nadie murió en ese viaje por culpa de la comida.

Después tenemos aquel que es capaz de cargarse un rico mero, que hasta crudo está bueno, por no tener ni idea de lo que se trae entre manos. Este cocinero ha sido al primero, en toda mi vida, que tenía latas de albondigas para dar de comer a los tripulantes y, cuando se compraban cosas ricas, como los carabineros que se compraban en Casablanca, los hacía cualquiera que tuviese un poco de maña en la cocina, menos él, pues no le dejábamos.

Estando en el barco vasco, que os contaba en otra de estas aburridas historias, había un cocinero que prácticamente no hacía la comida, ya que les tenía cogido el truco a todos allí y, como todos, menos yo, eran vascos, pues, ya se sabe, todos sabían cocinar mejor que nadie y, claro, el cocinero los picaba y al final eran los otros los que hacían la comida.

Recuerdo que ese cocinero solo hacia la “amaiketako”, creo que se escribe asi, que era el aperitivo que a las 10 de la mañana subia al puente al Capitan, Primer Oficial y Jefe de Maquinas, si cuadraba que estaba alli, y consistia, en la mayoría de los casos, de unos mejillones, aceitunas, patatas fritas y, como siempre llevabamos atunes en la bodega, preparaba una mojama con aquellos lomos frescos de atun, que quitaba el sentido. Era muy gracioso, ya que este cocinero se pasaba el dia pelando patatas y arreglando los ingredientes de las comodas, ya que quienes cocinaban era cualquiera que hubiese entrado en la guerra de, a ver quien hacia mejor el “marmitako”, por ejemplo. Yo tambien participaba de esta guerra, casi siempre picandoles con aquello de,- “Pues ayer estaba mejor ese plato que el otro que tu hiciste”- y alli empezaba todo otra vez, con lo que alli se comia estupendamente.



Despues de los miembros de la maestranza quisiera referirme a los subalternos que, tambien, pertenecen a los tres departamentos del barco, como son, Puente y Cubierta; Maquinas y Fonda. Pues bien los de cubierta son los marineros y mozos de cubierta: los de Maquinas son los engrasadores y limpiadores y en la Fonda tenemos a camareros, mozos de cocina y marmitones. De estos ultimos, como me imagino que no sabreis quienes son, os dire que entre los terricolas, serian los pinches de cocina y son aquellos que traen las cosas de la gambuza, pelan y cortan las verduras y patatas y todo aquello que le mande el cocinero.

Pues este barco vasco que os cuento, era muy simpatico y como navegaba muy tranquilo, su velocidad de crucero eran unos 8 nudos (nudo=milla x hora) y (1 milla nautica=1,852 Kms.), unos 15

Kms/hora, pues llevabamos, cuando ya saliamos de las aguas del puerto, unas lineas con unos cebos, que preparaban ellos mismos abordo, para tratar de pescar algo por el sistema del currican.

Pues bien, cuando algun pescado picaba, que en el Golfo de Guinea era muy frecuente, empezaba a tocar una lata que iba unida a la linea y estaba sujeta al puente de mando, y en ese mismo instante, se paraba la maquina y alli ibamos todos los que no estabamos durmiendo o de guardia, a tirar de la linea para sacar el pescado que habia caido.

Como os conté en otra ocasión, se me dio el caso de ver desde el puente, estando atracados en un puerto de Africa, a nuestro marinero hablando con el “guachimán”, que es el personaje que pone el consignatario del barco para vigilarlo y hacer desistir a cualquiera que quisiera entrar, por cierto, ahora he recordado de un “guachimán” que nos pusieron en Port Harcourt, un puerto de Nigeria, subiendo por el Niger rio arriba, que era de una tribu de arqueros, pero arqueros de los que se hacen sus propias flechas.

Esta tribu se habia encargado de la vigilancia de los barcos en ese puerto y manejan ese arco de una forma increible, la gente de por alli les temen, porque, según me contaron, no tienen ningun miramiento en pegarle un flechazo a cualquiera que ellos crean que es una amenaza. Algo increible.

En fin, que como os estaba contando, me llamó la atencion el hecho de ver a nuestro marinero, gallego, por supuesto, hablando con aquel hombre, pero muy amigablemente y, claro, conforme a mi cotilleria habitual, me acerqué a oír de que hablaban y cual fue mi sorpresa que, cada uno hablaba en su idioma, uno en gallego y el otro en suajili y alli estaban, muertos de risa los dos.

Me acuerdo del “guachimán” que nos pusieron un dia en el puerto de Las Palmas y la explicacion que le dio a mi primo que vino a verme, pero....eso ya es otra historia.



Centro Ortopédico Tecnológico

www.centroortopedicotecnico.com

- Centro ortopédico Tecnológico es un centro dedicado exclusivamente a la prótesis, tanto de niño como de adulto, con atención de un equipo multidisciplinario (ortopedas, fisioterapeutas, terapeuta ocupacional, laboratorio biomecánica, estudio de la marcha.
- Especialistas en prótesis infantil.
- Especialistas en prótesis de extremidad superior
- Primer centro Europeo en la colocación de la mano biónica en una adolescente.
- Primer centro en España en la colocación de la mano «Michelangelo»



C/ Viladomat 170
08015 Barcelona

Teléfono: 93 3256 878- 670 919 114
E-mail: info@centroortopedicotecnico.com

C/ Jaime III 27, entlo. 2ª pta. 24
07012 Palma de Mallorca

Teléfono :971 710 660
E-mal: info@centroortopedicotecnico.com

Horarios: de lunes a jueves de 9h a14h y de 16h a 20h. Viernes de 9h a 14h

ORTOSUR S.A.

Llámenos 91 683 88 80



CALIDAD- GARANTÍA- EXPERIENCIA
Fabricamos y adaptamos productos
ortoprotésicos a medida
en nuestros talleres

Tendiendo una mano

Atención al Cliente

Lunes a Viernes

Mañanas: 9:00 - 14:00

Tardes: 16:00 - 19:00

Teléfono:

☎ - 91 683 88 80 📞

En **Ortosur S.A.** trabajamos desde 1981 buscando calidad y bienestar para nuestros clientes. Disponemos de una gran variedad de servicios y productos que se adaptan a diferentes necesidades. Contamos con un personal altamente cualificado en la fabricación y adaptación de Ortopedia Técnica.

ORTESIS CRANEALES



DAFOS



ORTOPEDIA TÉCNICA



AYUDAS TÉCNICAS



ORTOSUR siempre está donde tu lo necesites