

REVISTA TASE

ECUADOR, AÑO I / BIMENSUAL

SEPTIEMBRE 2020

Entrevista

PEDRO VILLAMAR

Fundador Fundación Tase

pág. 6

**Una persona
con Alzheimer**

puede estar mejor

por Cristina Calderón

pág. 14

**Cómo minimizar
los factores de riesgo**

de los Adultos Mayores

pág. 25



QUE EL
ALZHEIMER
NO NOS DETENGA



VERONICA FAINI, GERENTE GENERAL FUNDACIÓN TASE

PRÓLOGO

Quando pensaba que el ALZHEIMER es un destino heredado que llega casi por default con la vejez y estaba equivocada.

A mis casi 40 años me dí cuenta que crecí pensando que el Alzheimer era una “cosa” hereditaria que venía incluida en la vejez para mí, la verdad ni siquiera reflexioné mucho a lo largo de mi vida en ese aspecto, sólo era una idea que estaba en mi cabeza. De hecho creo que sólo esperaba inconscientemente que llegará el día con la esperanza de que “ese paquete que venía conmigo” se presente lo más tarde posible... y como pensaba que era hereditario, también esperaba que mi mamá demore.

Hace dos meses decidí emprender un hermoso desafío, liderar la Fundación TASE, una Fundación que tiene como propósito contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas que sufren de Alzheimer, de sus familiares y cuidadores; que además nace del mismo punto del que me conecto yo con el Alzheimer. No me involucré, porque supe que no era hereditario *per se*, lo hice porque, como se imaginarán dado mi encabezado, tuve dos personas importantes en mi vida que sufrieron de esa enfermedad, las dos muy jóvenes. Sé lo duro y doloroso que es para la familia y, lógicamente desde varias aristas, para la persona.

Después de un accidente que tuvo mi hermana en su adolescencia, me recuerdo mirando por la ventana y preguntándome “¿va a quedar después del choque, preguntando cada 20 segundos las mismas cosas?”; igual que mi abuela, que por su Alzheimer perdió su memoria. Cualquier cosa que pasaba por mi vida y tocaba “la memoria”, me hacía pensar con miedo que el Alzheimer es un fantasma del que mejor no hay que hablar.

Llevo dos meses en esta Fundación, que más que eso es un **Proyecto de Vida**. Puedo decir varias cosas que me hacen sentir orgullosa de ella, las más importantes: es profesional, hay conocimiento científico y técnico en sus terapias, en sus actividades y en la forma de manejar a las personas que sufren de Alzheimer. Siempre da lo mejor: “va con todo”, cuenta con un proyecto maravilloso liderado por voluntarias que trabajan cada día en acción social y apoyo a cuidadores y familiares, fomenta el conocimiento, información para la prevención y conciencia social por la enfermedad, pero lo más importante, celebra la vida y lo hace con amor.

La Fundación también tiene un Centro del Día y una Residencia; cuando entras te provoca sonreír, increíble, pero si lloras lo más probable es que sea de la felicidad, prácticamente nadie en la residencia, de hecho solo una persona, utiliza silla de ruedas, todos caminan rectos, comen rico, siempre están juntos y realizan actividades, porque simplemente para la Fundación TASE el Alzheimer no es vejez, no es la última etapa de la vida, sólo es parte de la vida de ciertas personas y dentro de esa etapa celebra la vida de quienes sufren de la enfermedad.

**porque simplemente para
la Fundación TASE
el Alzheimer no es vejez,
no es la última etapa de la vida,
solo es parte de la vida**

Tres meses atrás

Me veo escuchando atenta a Pedro Villamar, orgullosa de decir mi ex jefe en Fybeca, a quien admiro y respeto muchísimo; y me dice: ¿Cómo hacemos que sea exponencial?, ¿Cómo llegamos a más que no tienen recursos?, ¿Cómo hacemos para que todos los cuidadores de este país sepan que no están solos y les damos herramientas?, ¿Cómo hacemos para que los adultos mayores del país mejoren su calidad de vida?, entre varias, la más importante para mí: ¿Cómo empujamos para que hayan menos que la sufren y cómo hacemos conciencia para que se reduzcan los factores de riesgo de padecer de Alzheimer?. Alzheimer Disease International en su Informe Mundial, prevé que para el 2050, 152 millones de personas sufrirán de dicha enfermedad (ADI, 2018). De manera que las preguntas realmente son: ¿Cómo hacemos para que llegue más tarde?, ¿Cómo hacemos para que la gente se informe de “eso”?, ¿Cómo hacemos que hagan algo a tiempo?, si la demencia de inicio temprano empieza a presentarse antes de los 65 años, según la OMS, ¿Cómo hacemos para que los síntomas no lleguen o lo hagan tarde?, **quizás SIN MIEDO, informándonos todos, hablando del fantasma del Alzheimer.**

Esta Revista TASE: “Que el Alzheimer no nos detenga”, presentará información relevante, actividades de apoyo para el adulto mayor, novedades en torno al Alzheimer, así como su prevención.

Espero que a lo largo del tiempo estas revistas representen varios granitos de arena: el tuyo, el mío y el de los demás. 🧡

Por
María Verónica Faini
Gerente General
FUNDACIÓN TASE



ÍNDICE

	página
Prólogo	2
Índice	5
Entrevista	
Pedro Villamar, Fundador Fundación Tase	6
Editorial	
El poder de la perseverancia para llegar a miles de personas	11
Una persona con ALZHEIMER puede estar mejor.	14
Datos Importantes	
El impacto global de la demencia	17
4 pilares de Fundación TASE	18
Novedades y Nuevas tendencias	
Contenido de apoyo a familiares y cuidadores	19
ADI Alzheimer Disease International	22
Hablemos de demencia	24
Los Especialistas	
Dr. Juan Meléndez	25
Dra. Susana Tito	31
Dra. Mónica Sánchez	
Actividades	
Cuadernillo para estimulación cognitiva	34
La Voz del Adulto Mayor	38
Testimonios de Cuidadores	40
Variedad y sociales	
Con amor nos conectamos	41
Trabajo en Equipo con Iván Vallejo	43



ENTREVISTA

**PEDRO
VILLAMAR,
FUNDADOR
FUNDACIÓN
TASE**

**Por:
Bernarda Ortiz**

Hola Pedro, Fundación TASE nació de una motivación muy cercana a ti, sabemos la dedicación y convicción tuya y de muchas personas que te acompañan, para que este proyecto cumpla su propósito: mejorar la calidad de vida de las personas con Alzheimer y sus familias. En circunstancias tan complejas como las actuales y a puertas de conmemorar una vez más el Mes Mundial del Alzheimer, Fundación TASE no se ha detenido, más bien me atrevería a decir que en estos momentos su acompañamiento es más necesario que nunca.

¿Cómo nace la Fundación y cuáles son los valores que la guían?

La Fundación TASE se concibe en el año 2008 cuando mi madre fue diagnosticada con la enfermedad de Alzheimer, lo que cambió la vida de nuestra familia. Descubrimos que esta enfermedad no tiene cura, puede llegar a cualquier persona y no había en Ecuador ningún centro especializado para su cuidado. Junto a mi esposa Mónica decidimos hacer algo al respecto. Buscamos centros en otros países, llegando finalmente al centro del día "Alzheimer y otras Demencias de León", en España, quienes abrieron su corazón y firmaron un convenio de colaboración para com-

partir con nosotros más de 20 años de su experiencia y apoyarnos a crear el primer Centro del Día en Quito, Ecuador, enfocado en personas con Alzheimer. Así, en agosto de 2011, nace la Fundación TASE cuyos principios de Trascender con Amor, Servicio y Excelencia guían día a día nuestra labor.

Ahora la tecnología es un aliado para mantener el contacto a pesar de la distancia, ¿cómo crees que podemos ayudar a los adultos mayores a sacar provecho de estas herramientas?

La tecnología para todos es un reto y mucho más para un adulto mayor con demencia; sin embargo, es una herramienta que nos conecta con ellos y con toda la familia. Nos encanta decir que *Con Amor nos Conectamos*. La posibilidad de que el adulto mayor pueda ver en una pantalla a toda su familia junta, que vive en distintas partes de la ciudad y del mundo, es maravillosa. También hemos visto experiencias en que los nietos se turnan los días para almorzar o cenar con sus abuelitos a través de videoconferencias y otros más artísticos que les cantan las melodías que les gustan; en fin lo importante es ser creativos y estar conectados con AMOR.

Fundación TASE nació en honor a tu madre, quien sufrió Alzheimer. Imagino que tu motivación para continuar con este proyecto son las miles de personas que se ven beneficiadas con tu trabajo y el de tu equipo, ¿qué te motiva a continuar en estos momentos tan complejos?

Sí, definitivamente mi madre fue la motivación para crear esta Fundación y también es la persona que durante toda su vida vivió para Trascender con Amor Servicio y Excelencia. Ahora más que nunca se necesita estar cerca de nuestros familiares con Alzheimer, pues ellos son los más indefensos ya que muchas veces no entienden la situación y piensan que les hemos encerrado y quitado la libertad. Por esta razón TASE trabaja para mantenerse en contacto con los familiares y ha planificado el Mejor Evento Digital en Septiembre, mes en el que se conmemora el Alzheimer, con actividades, talleres y charlas permanentes.



EQUIPO TASE

¿Qué mensaje darías a esas familias que durante meses no han podido ver a sus padres y abuelos, algunos con Alzheimer?

El mensaje es simple, denles mucho amor y permanezcan siempre en contacto. No hagamos que la emergencia sanitaria signifique abandono o soledad ya que esto puede conducir a muchas más enfermedades. Tratemos, con los cuidados del caso, de evitar que nuestros adultos mayores se sientan encerrados. Es importante que los adultos mayores realicen actividades físicas y cognitivas con una rutina diaria que les ayude a mantenerse activos. Y llenemos su corazón con la mejor medicina, el amor.

Hace un año Fundación TASE organizó un evento inédito en el país, el Congreso Mundial de Alzheimer, ¿cuál es tu recuerdo más valioso sobre este encuentro?

El Congreso, sin lugar a dudas, fue el hito más importante hasta ahora en la historia de nuestra Fundación por el contenido, la calidad de los conferencistas y el trabajo de más de un año de nuestro equipo. El recuerdo más valioso son las palabras de uno de los conferencistas de nivel mundial que dijo: “Lo que ustedes han logrado en este Congreso es algo inédito, HAN UNIDO A LA CIENCIA CON EL AMOR”.

¿Cuáles son las principales conquistas de la fundación y los próximos pasos que va a dar?

Una de las conquistas más importantes es el haber sido designados como miembros únicos, en representación de todo el Ecuador, para ser parte de las dos entidades más importantes en nuestra temática: Alzheimer Disease International - ADI y Alzheimer Iberoamérica - AIB. Otro hito es la organización del Congreso Iberoamericano que en 2019 se realizó por primera vez en Ecuador. También hemos logrado consolidarnos como un referente sobre el Alzheimer en nuestro país: somos pioneros en Centro del Día; capacitamos a más de 120.000 jóvenes y adultos sobre esta enfermedad; nuestro voluntariado ha sido parte clave para el apoyo social y para conformar Grupos de Apoyo para familiares de personas con Alzheimer; y, finalmente, contamos con una Residencia que está por cumplir 2 años, en la que viven 20 residentes esta nueva etapa de sus vidas.

El futuro es consolidar nuestro apoyo y presencia en las principales ciudades del Ecuador y utilizar mecanismos tecnológicos que nos permitan llegar a más personas que necesitan de nuestros servicios, tanto localmente como en toda Iberoamérica.

¿Quiénes te acompañan en este proyecto?

Los resultados que hemos conseguido no se podrían haber obtenido sin contar con un gran equipo humano en TASE, quienes comulgan y viven diariamente nuestros principios y valores. Además, tenemos un gran número de empresas que se han unido a la causa para apoyarla como son: Bautizados y enviados, Casa Gangotena, Casabaca, Danec, Equivida, Fundación Futuro, Fybeca, Interpharm, Mashpi

El futuro es consolidar nuestro apoyo y presencia en las principales ciudades del Ecuador

Ecuador, Marathon, Metropolitan Touring, Mundo Motriz, Pronaca, Salud S.A., Vitality, Seguros Equinoccial, Semaica, Tecniseguros, Uribe Schwarzkopf, Veris, XIY, Grupo KFC y muchos más que nos han apoyado durante nuestra trayectoria.

¿Tu familia es parte de este proyecto? ¿Cómo ha sido su apoyo?

Definitivamente mi madre y mi padre fueron miembros fundadores de la Fundación, conjuntamente con mi esposa y yo. Además de mis padres, mis dos hermanas siempre nos apoyaron y todos juntos pudimos consolidar un terreno propio donde tenemos el Centro del Día y más adelante incorporaremos otros



Pedro Villamar con uno de sus nietos.

frentes de servicio. Tengo que enfatizar que desde el principio, mi esposa Mónica vibró con este proyecto y ella fue la Presidenta de la Fundación durante los primeros 7 años; sin su dinamismo y compromiso no hubiéramos llegado a donde estamos.

Has liderado una empresa icónica en el país durante muchos años, ¿qué estás haciendo y cómo trabajas en paralelo con la fundación?

Por casi 30 años lideré Corporación GPF - Grupo Fybeca, una empresa con cobertura nacional y 90 años de vida. Aunque los objetivos de la empresa y la fundación han sido distintos, encuentro muchas similitudes al estar al frente de ambas instituciones. En Grupo Fybeca lo que más disfrutaba era inspirar a todo el equipo para lograr cambiar la vida de las personas que venían a nuestros locales y en TASE buscamos aliviar y cambiar la vida de las personas que tienen Alzheimer y sus familiares.

¿Cómo ves a la fundación en 5 años?

TASE debe haberse posicionado como un referente en Iberoamérica en el cuidado de personas que tienen Alzheimer, en prevención y en cómo saber envejecer exitosamente. 🤍



EDITORIAL

El poder
de la
perseverancia
para llegar
a miles
de personas

Por
Mapi Cevallos

Voluntariado TASE: El valor de la perseverancia

Hace ocho años nació el Voluntariado de la Fundación TASE con el sueño de romper con los estigmas que tiene el país sobre las demencias y en especial con la enfermedad de Alzheimer. Por los innumerables esfuerzos interpuestos ha sido un camino arduo, que sin duda ha valido la pena recorrer por la dignidad de las personas con Alzheimer y por el merecido reconocimiento a sus cuidadores. Una iniciativa que empezó con ocho voluntarias y pocos círculos de encuentro, ahora es una red de voluntarias a la que se han sumado voluntariados de jóvenes, círculos de encuentro en algunos barrios de Quito, hoy realizados de manera virtual, como evidencia de nuestro crecimiento sostenido.

Si bien importan los números, lo que cuenta en verdad es la calidad de cada acción con la que se cambia positivamente la actitud de los familiares y cuidadores para dar un sentido al cuidado que se hace por amor, motor principal de las familias. Como lo

dijo una cuidadora de nuestro círculo en el barrio de San Marcos: “pensé que éramos pocos... ahora veo que somos muchos. El esfuerzo ha sido muy loable, por lo que asumo este problema con nueva luz, con una actitud muy optimista”.

Actualmente, el voluntariado se concentra en el apoyo, acompañamiento y difusión de información sobre las demencias y formas de disminuir los riesgos de contraerlas. Construimos círculos de encuentro denominados “El amor no se borra”, centrándonos en familiares y cuidadores de personas con Alzheimer, cuyas vidas cambian drásticamente al enfrentar esta enfermedad, a quienes brindamos herramientas para afrontarla, aliviando su trascendente e invaluable tarea.

Acompañamos al “Hogar de Paz”, para adultos mayores vulnerables, y a través de charlas en diversos lugares, difundimos conocimientos y estrategias para que los afectados puedan sobrellevar las demencias, especialmente el Alzheimer. Cumplir con nuestros objetivos es muy difícil, pero la única forma eficaz es nuestra perseverancia para generar conciencia en cada charla formativa, círculo de cuidadores o visita al Hogar de Paz. A pesar de tantos momentos difíciles, el voluntariado persiste en sus causas porque se inspira en la perseverancia de las personas con Alzheimer, de sus cuidadores y de la red que hemos construido, día a día, para romper con el injusto estigma que pesa sobre el Alzheimer, procurando una mejor calidad de vida para todos sus afectados.

¿A dónde queremos llegar? ¡A la conciencia de miles, ojalá millones de personas! Que todos a quienes llegue el voluntariado sean más sensibles y consecuentes, más empáticos y comprensivos, más unidos y decididos a llevar esta enfermedad con la dignidad y la entereza que merecen nuestros adultos mayores cuando más lo necesitan. Ojalá que con el apoyo de todos, en un año al menos, nuestros círculos de encuentro “El amor no se borra” crezcan en diferentes ciudades; incrementemos nuestras charlas para aprender de la enfermedad y nuestras visitas a hogares de adultos mayores, para que

podamos consolidar una fuerte red de cuidadores, empoderados en la defensa del respeto a la dignidad de las personas con demencia y juntos podamos hacer realmente la diferencia.

La época de pandemia se ha presentado como un reto para el voluntariado, pero hemos respondido con la mayor motivación. Tuvimos que acompañar a los cuidadores a través de los medios digitales y de esta forma hemos llegado más allá de las fronteras físicas dando un impulso fuerte a nuestro “Movimiento Latido” que busca visibilizar a los adultos mayores y en especial a las personas con demencia, y hemos llegado a muchos corazones a través de nuestros “Encuentros con Latido” y “Café con Latido” espacios para aprender y compartir entre cuidadores. A pesar de los obstáculos que se presenten en el camino, perseveramos como voluntarios porque sabemos lo importante que es acompañar a todos los cuidadores. 



TODAVÍA QUEDAN MUCHOS
LUGARES
POR
DESCUBRIR
EN TU PAÍS...

¡Aprovecha nuestros precios de lanzamiento!

Antisana - Ecuador

Escape
METROPOLITAN TOURING ECUADOR

Escape: Descubre los lugares más hermosos y poco conocidos de Ecuador y disfruta de experiencias inigualables, a través de viajes privados y guiados por Metropolitan Touring.



EXCLUSIVIDAD
Accede a lugares icónicos y únicos de nuestro país



IMPACTO POSITIVO
Apoya al desarrollo sostenible del Ecuador y sus comunidades



SEGURIDAD
Viaja con tranquilidad. Tú y tus seres queridos están en las mejores manos



APRENDIZAJE
Conoce aún más sobre tu país, su riqueza natural, tradiciones y cultura



DESCUBRIMIENTO
Mira con otros ojos los rincones más lindos y ocultos del Ecuador



ENCUENTROS
Conéctate con la naturaleza y con cada persona que conozcas

Llámanos al: **1800-001-268**
O escríbenos a nuestro Whatsapp al: **0991-450-325**
www.metropolitan-touring.com/escape/

Contamos con todas las facilidades de pago y los mejores precios para ti.





EDITORIAL

Una persona
con
ALZHEIMER
puede estar
mejor.

El **ALZHEIMER**
visto como una
de las etapas
de vida de una
persona

Por
Cristina Calderón

Hola, soy Cristina Calderón, Directora de la Residencia de la Fundación TASE, que abrió sus puertas en octubre de 2018.

Cuando se concibió este sueño de la primera residencia para adultos mayores, especializada en Alzheimer y demencias similares, siempre tuvimos en mente las palabras vida, alegría, seguridad, actividad, socialización y por supuesto, nuestro eje central el amor.

Hoy tenemos 20 residentes y todos tienen Alzheimer y demencia mixta. El más joven tiene 65 años y el mayor tiene 102. Todos son diferentes por su deterioro pues hay desde leves hasta avanzados y no tiene nada que ver con la edad.

La demencia es una enfermedad degenerativa y progresiva que afecta diferentes áreas del cerebro a lo largo de los años. La persona va perdiendo sus facultades físicas y mentales. Se desubica en el tiempo y en el espacio, por lo tanto vienen muchos temores y ansiedad. Puede venir acompañada de alucinaciones, delirios y episodios de agresividad y también falta de sueño, lo que se conoce como deambulación nocturna.

Para las familias que deciden ingresar a su ser querido en una institución como un asilo o una residencia para adultos mayores es un paso muy difícil, pero a la vez necesario, pues el desgaste físico y mental que tiene el cuidador es muy profundo, muchos terminan enfermos y fallecen antes de la persona diagnosticada con demencia. Por eso la internación en un lugar de cuidado se vuelve un asunto de supervivencia.

Las claves principales del cuidado son: conocer a fondo a tu residente, quien al poco tiempo se vuelve familia. Cuando hablo de conocerlo me refiero a la persona que es hoy con su demencia, cómo está ahora, qué le gusta hoy, qué necesita hoy. Y tener el deseo profundo de brindarle comodidad, alegría y paz, que es el motor principal que nos envuelve a todos los que trabajamos aquí.

Obviamente el ingreso de cualquier persona nueva a nuestro hogar nos mueve todo, nos genera alegría, pero al mismo tiempo ansias de saber cómo se comportará esa persona con nosotros; vienen a la mente preguntas como: ¿Se adaptará rápido o le tomará más tiempo? ¿Se sentirá a gusto en el ambiente con extraños? ¿Cuánto tiempo le tomará? ¿Cómo le puedo brindar comodidad? ¿Cómo le doy momentos de alegría? ¿Qué le gustará comer? ¿Cómo le hago sentirse querido? ¿Seguro? ¿Cómo será esta primera noche? ¿Se convertirá TASE en su HOGAR?



Además, tenemos todo el conocimiento que nos proporcionó la familia antes del ingreso. “Mi esposo deambulaba toda la noche, no me dejaba dormir”. “ Mi madre se me cayó, está rota la cade-
ra, ya no puedo cuidarla”. “ Mi padre ya no podía vivir conmigo
pues su comportamiento alteraba a otros miembros de mi fami-
lia”. “Mi familiar vive solo y tenemos miedo, pues un día puede salir
de casa y se puede perder”. “Mi esposo tiene muchos episodios
de alucinaciones y delirios, yo no sé cómo manejar eso”. “Mi ma-
dre es muy dulce y tierna pero se queda en casa sola todo el día,
me da miedo que se caiga”. “Mi madre no se levanta de la cama
toda la mañana, recién desayuna a las 12 y a las 6 de la tarde ya
está acostada nuevamente”. “Mi madre no abre los ojos, se pasa
llorando”. “Mi mamá solo se baña una vez a la semana, no quiere
casi comer y duerme la mayor parte del día”. “Estoy agotada, no
sé cómo hacerlo”...

La característica principal de nuestro hogar es que los residentes se mantengan activos, realizando diferentes actividades lúdicas, de recreación y socializando todo el día, desde que se levantan hasta que se acuestan. Y esto es literal, pues así lo hacemos. Es increíble la actividad que les brindamos a lo largo del día, cada hora, cada minuto. Pasan entretenidos todo el tiempo. Esta rutina hace totalmente llevadera su demencia, algo que parecía imposible. Es como mágico que estos seres que no podían dormir, que deliraban, alucinaban o eran agresivos, estén tranquilos, estables, sonriendo, llenos de vida.

Algo fundamental es que están acompañados siempre, todo el día con su grupo de desconocidos, ahora amigos y pronto familia.

Cada mañana que vengo a mi trabajo pienso en todas las per-
sonas con demencia que están en su casa; si podrían tener todas
estas actividades diarias, se llenarían de alegría y vida. 

EL IMPACTO GLOBAL DE LA DEMENCIA



Cerca de **10 Millones** de personas viven con demencia en la región de América



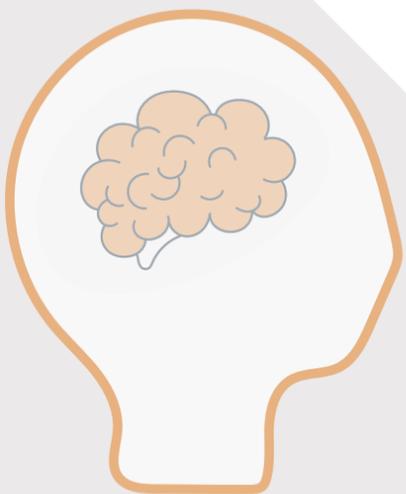
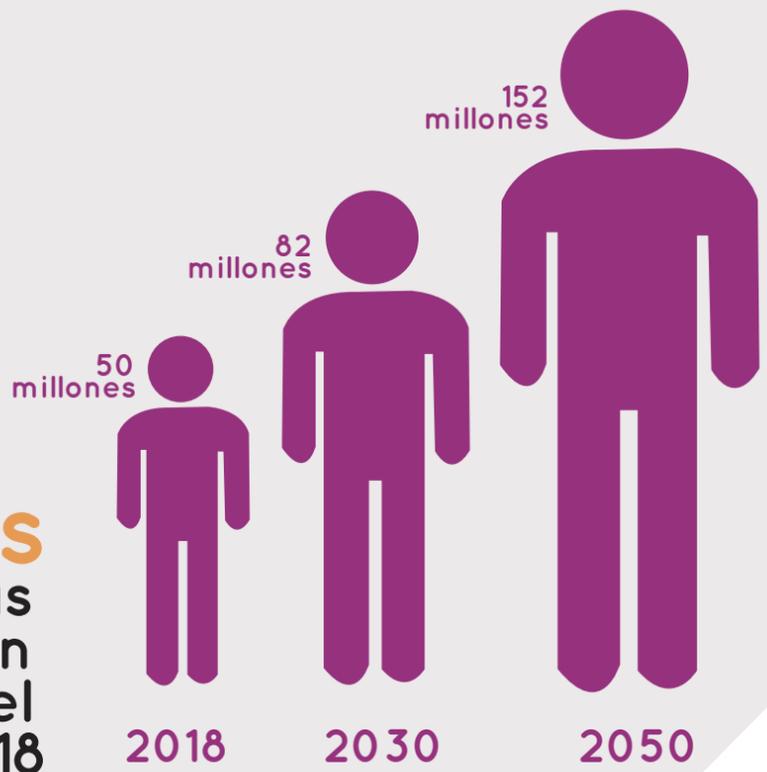
La demencia **NO** forma parte del envejecimiento normal



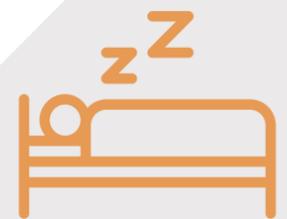
Cada **3 SEGUNDOS** En todo el mundo habrá un nuevo caso de demencia



50 millones de personas en todo el mundo viven con demencia desde el 2018



Desafía tu cerebro y aprende cosas nuevas



Mantener una dieta saludable y un estilo de vida activo son importantes para mantener el cerebro sano



Alzheimer's Disease International

The global voice on dementia



Trascender con Amor,
Servicio y Excelencia

La Fundación TASE se conforma por 4 pilares:

1

El Voluntariado TASE: Comprometido con el reconocimiento e inclusión de los Adultos Mayores y en especial de las personas con demencia. Brinda alivio, apoyo, acompañamiento y conocimiento a familiares y cuidadores.

2

Centro del Día: Centro especializado en brindar terapias físicas, cognitiva y sociales a personas con Alzheimer y brindar alivio a sus familiares y cuidadores.

3

Memoria Activa: Un espacio estimulante para el Adulto Mayor autónomo, que incluye actividades de sociabilización, actividades físicas y cognitivas.

4

Residencia TASE: Un hogar para personas Adultos Mayores o personas con Alzheimer y demencias similares, donde se brinda un servicio de calidad, amor, profesionalismo y calidez.





© freepik

CONTENIDO DE APOYO A FAMILIARES Y CUIDADORES

Por
Cecilia Ordóñez
Directora
CENTRO ALZHEIMER
Y MEMORIA ACTIVA

Desde que inicié mi labor en la Fundación TASE, acompañando a personas con la enfermedad de Alzheimer, con familiares y cuidadores que viven el desafío día a día, me viene a menudo la palabra “incertidumbre”.

Qué gran prueba ha sido la llegada de esta pandemia y qué gran incertidumbre ha generado. La responsabilidad del Centro Alzheimer de cuidar al adulto mayor con terapias para que el proceso no avance tan rápidamente, para que su calidad de vida esté presente, para que se reconozca la dignidad de la persona y para que sea un alivio a los familiares, ¡es un servicio que definitivamente tiene que continuar!

Tras la emergencia sanitaria, el Centro del Día actuó inmediatamente. Iniciamos las terapias en línea desde el 16 de marzo de



CECILIA ORDÓÑEZ

2020, día en que se tomaron las medidas de protección en todo el país.

Realizamos un plan de acción de servicio en el que cada grupo de usuarios fue asignado a uno o varios colaboradores. Rápidamente contactamos al familiar vía telefónica con la nueva propuesta, se procedió con preguntas concretas sobre los materiales físicos y tecnológicos, horarios, personas y medios con los que debíamos comunicarnos.

Adaptamos las actividades diarias para cada uno de nuestros usuarios y las enviamos por la aplicación whatsapp o vía correo electrónico. Estas actividades son variadas con el objetivo de motivarlos a lograr diferentes conexiones neurológicas en el lenguaje, memoria, atención, cálculo, orientación espacial y temporal, gnosias, praxias, motricidad fina y gruesa con ejercicios de calentamiento, actividades del día a día y mucho más. La comunicación continua con el cuidador es fundamental para coordinar las rutinas así como la ejecución de la actividad.

Estas actividades terapéuticas ayudan a:

- Estimular y mantener las capacidades mentales residuales.
- Incrementar la autoestima e identidad personal del usuario, tratando de superar la confusión y la desorientación, proporcionando seguridad.
- Evitar la desconexión del entorno y fortalecer las relaciones socio-afectivas.
- Mantener la autonomía del usuario en las actividades de la vida diaria.
- Prevenir y reducir los síntomas psiquiátricos y de comportamiento.



Contamos con la apertura de familiares para creer en la tecnología y adaptarse a las nuevas modalidades para atender a la persona con Alzheimer. Sabemos que si el adulto mayor no tiene actividad, su deterioro puede ser más rápido. Vemos que la rutina de horarios facilita mucho el trabajo y tranquiliza al usuario. Confiamos en reinventarnos para que este servicio sea cada vez más completo. Por esto proponemos charlas, evaluaciones, clases Zoom y mucho más para lograr que el amor, la sonrisa y cada acto de respeto a la dignidad de la vida sea lo que nos ilumine para seguir adelante en estos momentos de incertidumbre.

En el programa de Memoria Activa, donde participan adultos mayores autónomos que buscan mantener y mejorar su salud con ejercicio físico cardiovascular y actividades cognitivas, también innovamos con clases zoom, actividades para imprimir en casa y ejercicios físicos. Los profesores buscan que la clase sea divertida y de mucho trabajo mental. Es nuestra nueva manera de socializar y acompañarnos desde casa con éxito. Les invito a que más personas se incorporen en las clases grupales zoom para divertirnos y aprender algo nuevo para cuidarnos siempre. 🧡



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia

Alzheimer Disease International

**Fundación TASE miembro activo
de Alzheimer Disease International**

Según Alzheimer's Disease International (ADI), la clave para ganar la lucha contra la demencia radica en una combinación única de soluciones globales y conocimiento local. Como tal, funciona localmente, al empoderar a las asociaciones de Alzheimer para promover y ofrecer atención y apoyo a las personas con demencia y sus cuidadores, mientras trabaja a nivel mundial para centrar la atención en la demencia.

ADI es la federación internacional de asociaciones de Alzheimer de todo el mundo, que mantiene relaciones oficiales con la Organización Mundial de la Salud. Cada miembro de ADI es la asociación de Alzheimer de su país, que apoya a las personas con demencia y a sus familias. Su visión es la prevención, el cuidado y la inclusión hoy, y la cura mañana.

Alzheimer Disease International sostiene que:

- Toda persona con demencia tiene derecho a recibir un diagnóstico oportuno, derecho a recibir atención, tratamiento y apoyo que responda a sus necesidades, y debe tener la mejor calidad de vida posible.

- Las percepciones negativas de la enfermedad deben revertirse, de modo que todos acepten a las personas con demencia por sus capacidades en lugar de centrarse en sus deficiencias y apoyen sus discapacidades.
- Los cuidadores pueden y deben recibir un mejor apoyo para hacer frente a la demencia.
- Los médicos de atención primaria, las enfermeras y los trabajadores sanitarios son fundamentales para difundir conocimientos y apoyar a las personas con demencia y a sus cuidadores, y deben estar bien informados sobre la demencia.
- La promoción de la salud cerebral debe integrarse en las campañas de salud pública, con el mensaje de que nunca es demasiado temprano o demasiado tarde en la vida para hacer cambios.
- Si los gobiernos, las instituciones globales, las fundaciones, las empresas y las personas se unen para actuar, podemos mejorar los resultados para las personas con demencia y sus cuidadores.

Fuente: Alzheimer Disease International (2020). 

ADI tiene alrededor de 100 asociaciones miembros alrededor del mundo, **Fundación TASE** es miembro representando al Ecuador.





Hablemos de demencia

Para Fundación TASE, Septiembre 2020 será el noveno Mes Mundial del Alzheimer, una campaña internacional para crear conciencia sobre la demencia. Este año, la Fundación TASE, miembro activo de Alzheimer Disease International y Alzheimer Iberoamérica, se une con el objetivo de hablar abiertamente del Alzheimer, y promover hábitos saludables para disminuir el riesgo de padecer demencias; con el **Mejor Evento Digital Con Amor Nos Conectamos**.

En todo el mundo 2 de cada 3 personas creen que hay poca o casi nada de comprensión hacia la demencia en sus países. Es por eso que, el impacto del Mes Mundial del Alzheimer está creciendo, pero la estigmatización y la desinformación que rodea a la demencia sigue siendo un problema global que requiere una acción global. 





© freepik

¿Cómo minimizar los factores de riesgo de los Adultos Mayores para no desarrollar demencia?

Dr. Juan Meléndez

Clinical Lead Jersey Memory Assessment Service
Acting Consultant Older Adults Mental Health Team

Conferencista Mes del Alzheimer 2020
"Con Amor nos Conectamos" por Fundación TASE

Un año más celebramos el Día Mundial del Alzheimer. El 21 de septiembre es una fecha para recordar a aquellas personas, familiares y amigos afectados por la demencia de Alzheimer y otras demencias. Pero también es un día para crear conciencia sobre esta enfermedad, eliminar el estigma asociado con ella y recordar a los gobiernos la necesidad de considerar la enfermedad de Alzheimer como una prioridad de Salud Pública.

Es fundamental que los gobiernos elaboren planes estratégicos nacionales contra la demencia en colaboración con los grupos de interés claves (personas con demencia y sus familias, profesionales de la salud, servicios sociales, organizaciones del tercer sector, cuidadores y otros representantes relevantes de la comunidad).

Dichos Planes deben basarse en los siguientes pilares: sensibilización, eliminación de estigmas y barreras, promoción de políticas de prevención de la demencia, diagnóstico precoz, promoción del acceso a tratamientos / ensayos clínicos, mejora de la formación de pro-

fesionales y cuidadores, apoyo a las familias, mejora de la calidad de vida de las personas con demencia hasta las etapas finales de la vida e invertir en investigación. Además, debe tener en cuenta las desigualdades socioeconómicas de la población y facilitar el acceso a los grupos de población más desfavorecidos.

Hay varios estudios recientes (CFAS-I y II, Rotterdam Study) que hablan de una reducción de la incidencia de demencia en las últimas dos décadas en aquellos países con un nivel socioeconómico más alto. Esto se atribuye principalmente a la mejora en la educación, así como en el manejo y tratamiento de los factores de riesgo cardiovascular. Sin embargo, algunos de estos estudios también muestran que la reducción de la incidencia es desigual y varía según el estado socioeconómico de la zona geográfica dentro del mismo país.

Otros estudios como el estudio FINGER han demostrado que la intervención con múltiples modalidades que incluye (recomendaciones sobre dieta, ejercicio físico, entrenamiento cognitivo, participación en actividades sociales, seguimiento / tratamiento de factores de riesgo vascular y metabólico), puede ayudar a mejorar la función cognitiva (función ejecutiva, procesamiento velocidad y función motora) en personas con riesgo de desarrollar demencia.

Actualmente no disponemos de terapias eficaces capaces de curar o modificar el curso de la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, sabemos que la enfermedad (principalmente depósitos de proteína beta amiloide y más tarde de proteína Tau) comienza a desarrollarse en el cerebro décadas antes de la aparición de los síntomas. Por otro lado, sabemos que los factores de riesgo que contribuyen a esta acumulación de proteínas se presentan incluso antes; en la edad media de la vida. A menudo ignoramos que nuestra presión arterial o niveles de glucosa están levemente elevados, que nos sobran algunos kilogramos de peso o que estamos permanentemente estresados. Esto hace que estos factores de riesgo pasen desapercibidos durante años; sin embargo, su presencia tiene consecuencias en la

salud de nuestro cerebro a lo largo de los años. De ahí la importancia de la Prevención Primaria (evitar el desarrollo de la enfermedad) y la Secundaria (detección precoz de la enfermedad).

La Comisión Lancet sobre Prevención, Intervención y Atención de la Demencia publicó en 2017 un informe con las mejores recomendaciones de evidencia científica para reducir o prevenir el riesgo de demencia hasta en 1/3 de los casos. Estas recomendaciones se basaron en una serie de factores de riesgo (en su mayoría modificables) a lo largo de nuestras vidas que pueden influir en nuestro riesgo de desarrollar demencia. Es importante dejar claro que nuestros genes no determinan nuestro destino en términos del riesgo de desarrollar Alzheimer. Hay comportamientos y cambios en el estilo de vida durante el curso de nuestras vidas que pueden reducir la expresión de esos genes.

Factores de riesgo potencialmente modificables: bajo nivel educativo (menos de 11 años de escolaridad), hipoacusia (falta de audición), hipertensión arterial, obesidad, tabaquismo, depresión, aislamiento social, falta de actividad física y diabetes. En julio de este año, la Comisión Lancet para la Prevención de la Demencia agregó tres factores de riesgo más: traumatismo craneoencefálico, consumo excesivo de alcohol (más de 21 unidades por semana) y contaminación ambiental. Estos 12 factores de riesgo potencialmente modificables son responsables de aproximadamente el 40% de los casos de demencia en todo el mundo.

Es primordial que comencemos a hablar sobre la salud de nuestro cerebro en el hogar y en las escuelas. En este sentido, me gustaría mencionarles una iniciativa llamada MyBrainRobbie.org (proyecto de colaboración entre la Universidad de la Sorbona y la Universidad de California). Es un proyecto preventivo para educar a los niños (de 6 a 12 años) sobre la importancia de mantener un cerebro sano. Está disponible en inglés, francés y español.

Los pequeños cambios en nuestros hábitos de estilo de vida que adoptamos temprano pueden ser muy beneficiosos no solo para nuestro cerebro sino también para nuestra salud cardiovascular y metabólica.

Hay cinco indicadores que dan una buena idea de nuestra salud y representan un buen punto de partida a la hora de cambiar nuestros hábitos. Es algo así como los indicadores en el panel de instrumentos de nuestro automóvil, que nos dicen si nuestro motor requiere atención. Estos son los 5 indicadores de salud: nuestro peso, presión arterial, pulso, nivel de colesterol y nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. Súbase a la báscula y controle su peso, luego programe una cita con su médico de familia para medir su presión arterial, verifique si su pulso es regular o irregular, haga un análisis de sangre, informe sobre sus niveles de estrés, estado de ánimo, calidad del sueño e identifique sus factores de riesgo individuales. Una vez que se identifican sus factores de riesgo, puede establecer los cambios necesarios.

Incorpora una dieta sana y equilibrada (dieta mediterránea o dieta MIND) rica y variada a base de verduras, frutas, cereales integrales, frutos secos (con moderación), aceite de oliva virgen extra como principal fuente de grasas, pescado rico en omega (salmón, sardinas, caballa, atún) reduce el consumo de carnes rojas, lácteos y sal, y moderan el consumo de alcohol (si se consume alcohol, es mejor sólo 1 vaso de vino tinto con la comida). Elimina la ingesta de harinas blancas y arroz, así como azúcares blancos refinados y grasas trans.

Mejor si la dieta anterior se complementa con ejercicio físico regular (al menos 30 minutos diarios de actividad moderada y combinando ejercicio aeróbico con ejercicio de resistencia). Deje de fumar, respete sus horas de sueño (7-8 horas) y trate de encontrar tiempo para reducir sus niveles de estrés. La calidad del sueño es muy importante, en particular, el sueño profundo durante la fase No REM, ya que en ese intervalo tiene lugar el sistema de drenaje linfático que elimina los residuos de amiloide y otras proteínas acumulados durante el día

Los pequeños cambios en nuestros hábitos de estilo de vida que adoptamos temprano pueden ser muy beneficiosos no solo para nuestro cerebro sino también para nuestra salud cardiovascular y metabólica

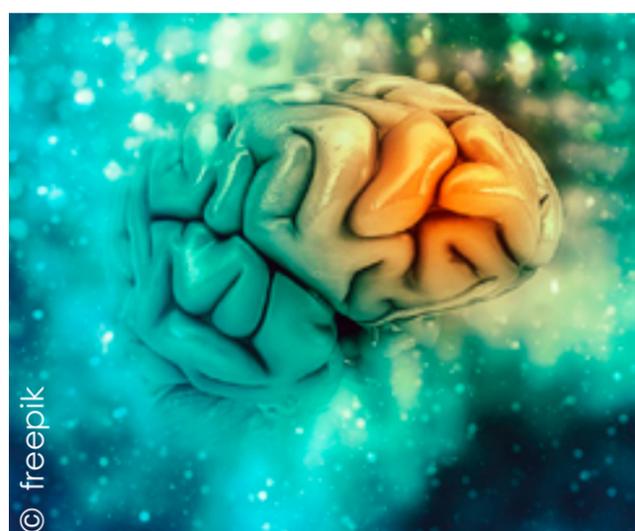
como consecuencia de la actividad neuronal. También es en la fase No REM cuando se produce la consolidación de la información recién aprendida.

Al mismo tiempo, es importante mantenerse cognitivamente activo, participando en actividades que requieren aprender algo nuevo y resolver problemas. Y por supuesto; no olvide compartir momentos con familiares y amigos.

No recomiendo el suplemento con vitaminas o cualquier otro nutriente individual en personas sanas sin síntomas cognitivos y donde no se ha demostrado una deficiencia.

Las mujeres son particularmente vulnerables a la enfermedad de Alzheimer. Dos de cada tres casos de Alzheimer son mujeres. Y esto no es atribuible simplemente a su longevidad. Este mayor riesgo también existe incluso a edades más tempranas en comparación con los hombres de la misma edad. También tienen un mayor riesgo, a lo largo de su vida, de desarrollar ansiedad, depresión y ciertas enfermedades autoinmunes (artritis reumatoide, esclerosis múltiple, lupus eritematoso, etc.) en comparación con el hombre. Se sospecha la existencia de factores de riesgo específicos del sexo femenino.

La mujer, una vez alcanzada la mediana edad, suele encontrarse en una encrucijada física y emocional, como consecuencia de las exigencias de su trabajo o carrera, además de tener que cuidar de sus hijos y de sus padres (ya mayores). Todo esto ocurre en el momento de sus vidas cuando su cuerpo (y cerebro) sufre una crisis de bioenergía como consecuencia de la caída de estrógenos durante la perimenopausia y que culmina en la menopausia. Sin embargo, la salud del cerebro a



**No olvide;
la herramienta más poderosa
y eficaz para reducir nuestro
riesgo de desarrollar
Alzheimer reside
en nosotros.**

menudo es ignorada por la propia mujer y los profesionales de la salud, quienes prestan más atención a su salud reproductiva. Es fundamental que las mujeres incluyan la salud cerebral entre sus prioridades de salud. Es importante que aprendan a reducir su estrés (mindfulness, meditación, yoga), sigan una dieta sana y equilibrada como se mencionó anteriormente que incluya vegetales de hoja verde, frutas, cítricos, legumbres, frutos del bosque, nueces, semillas de lino que representan una fuente de antioxidantes y fitoestrógenos, ejercicio de forma regular (incluidos ejercicios de resistencia para reducir el riesgo de osteoporosis). Converse con su médico de familia sobre cualquier inquietud como la menopausia, la ansiedad, la depresión, cambios en su memoria, lenguaje, concentración, comportamiento, capacidad para resolver problemas, etc....

No hay evidencia para recomendar la terapia de reemplazo hormonal con estrógeno como método para prevenir el Alzheimer en las mujeres. De hecho, su aparición tardía y prolongada podría tener el efecto contrario. 

Lo que mueve al país es su gente

Reactivemos la economía del país apoyando a nuestros emprendedores que nunca dejaron de moverse.



 **BANCO PICHINCHA**
En confianza



COVID -19 EL IMPACTO EN LOS ADULTOS MAYORES

© freepik

Dra. Susana Tito Lucero

Médica Geriatra.

Presidenta de la Sociedad de Geriatras y Gerontología del Ecuador

Dra. Mónica Sánchez

Médica Geriatra-Gerontóloga

La pandemia por el COVID-19 declarada el 11 de marzo del 2020 nos deja profundas lecciones y aprendizajes, especialmente en cuanto a la atención socio sanitaria adecuada de las personas mayores, a su protección económica, bienestar y acceso a servicios. Su condición biológica, la presencia de varias enfermedades, la inmunosenescencia, la inflamación crónica y otros factores económicos, sociales y culturales determinaron un exceso de muertes en este grupo etáreo. (1).

Se ha generado un impacto negativo en la salud de los adultos mayores, con mayor mortalidad, enfermedad grave y discapacidad secundaria. Debido a diagnósticos tardíos de la enfermedad (2), limitaciones en el tratamientos o ausencia de tratamiento por la toma de decisiones en función únicamente de la edad cronológica y no del grado de funcionalidad y autonomía del adulto mayor. Las tasas de mortalidad se han reportado cinco veces más altas que el promedio mundial, ya que se estima que el 66% de las personas mayores de 70 años o más, tiene al menos una

condición de salud subyacente, que merma su reserva funcional, desarrollando un estadio grave de enfermedad (3).

Esto genera en la persona mayor sentimientos de angustia, miedo y ansiedad, ante el posible contagio y la limitación terapéutica al presentar descompensación de enfermedades crónicas; afectando así gravemente su salud emocional (1); el distanciamiento físico y la limitada movilidad e interacción social, desencadena cuadros de depresión en el adulto mayor, retraso en el tratamiento de enfermedades agudas y crónicas, apoyo deficiente de los sistemas de cuidado familiares y sociales, especialmente para las personas con alguna demencia. (3). Si bien en el 2017, 1 de cada 6 personas mayores fue objeto de abusos, al mantener una cuarentena y cuidados reducidos, la violencia contra las personas mayores se vió aumentada.(3).

Y es que la vulnerabilidad de derechos hacia los adultos mayores en esta pandemia se ha hecho visible. En Europa se la ha denominado una emergencia geriátrica (1), debido a que la mitad de las muertes de personas mayores se dieron en servicios de atención geriátricos. Esto despierta un debate en cuanto a la mejora de la prestación de servicio de cuidado prolongado para los adultos mayores (4); debiéndose también tomar en cuenta que las mujeres adultas mayores tienen doble vulnerabilidad, ya que a menudo brindan atención a sus familiares que también son adultos mayores lo que aumenta su riesgo de infección (3).

Y es que las personas adultas mayores no son solo víctimas, también son respondedores, porque muchos son cuidadores, trabajadores de la salud y entre muchos proveedores de servicios esenciales, cuyos



ingresos económicos se han visto reducidos significativamente disminuyendo así el bienestar económico y nivel de vida de muchos adultos mayores, teniendo en cuenta que ya menos del 20% en edad de jubilación recibe una pensión (3).

Es innegable que para mitigar la propagación de la enfermedad se debe mantener un distanciamiento físico, pero esto ha ocasionado un distanciamiento social, donde se han evidenciado prejuicios, estereotipos ante el envejecimiento y el edadismo (5).

Lo descrito nos debe llevar a la más profunda reflexión y toma de medidas para mitigar el efecto de la pandemia en los adultos mayores, ya que el escenario ante el contagio de la enfermedad ha sido desolador; pero el desenlace de lo vivido en los adultos mayores que no se han contagiado aún es incierto. Por eso es de suma importancia desarrollar estrategias que mitiguen estos efectos negativos de la pandemia en la población adulta mayor y, en especial en las personas mayores vulnerables, dependientes o con necesidades especiales. ❤️

Bibliografía:

1. Pinazo-Hernandis S. Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Rev Esp Geriatr Gerontol.* :4.

2. Marengoni A, Zucchelli A, Grande G, Fratiglioni L, Rizzuto D. The impact of delirium on outcomes for older adults hospitalised with COVID-19. *Age and Ageing* [Internet]. 20 de agosto de 2020 [citado 5 de septiembre de 2020];afaa189. Disponible en: <https://academic.oup.com/ageing/advance-article/doi/10.1093/ageing/afaa189/5894896>

3. UN 2020. Policy Brief. *Policy-Brief-The-Impact-of-COVID-19-on-Older-Persons.pdf*.

4. Palmer K. The potential long-term impact of the COVID-19 outbreak on patients with non-communicable diseases in Europe: consequences for healthy ageing. *Aging Clinical and Experimental Research.* 2020;6.

5. Landry MD. *Betrayal of Trust? The Impact of the COVID-19 Global Pandemic on Older Persons.* :3.





CUADERNILLO

MOVIMIENTO LATIDO

El movimiento Latido busca promover una red efectiva de acompañamiento para las personas que cuidan a adultos mayores, con o sin demencia, sostener en el día a día, formando comunidades solidarias donde los adultos mayores sean incluidos.

Importancia de la estimulación cognitiva en casa

Se refiere al entrenamiento de las diferentes áreas cognitivas, que tiene como objetivo general el procesamiento de la información que recibimos en nuestro cerebro. Esta intervención es necesaria para mejorar la reserva cognitiva y las capacidades mentales, Mediante ejercicios y actividades de modo organizado, así por ejemplo tareas

que implican la lectura, atención, razonamiento, memoria, cálculo, lenguaje, habilidades visoespaciales y funciones ejecutivas.

Un mayor nivel de reserva cognitiva aumenta la sensibilidad de la sinapsis neuronal, mejora la plasticidad cerebral y potencializa el funcionamiento al realizar las tareas del día a día para envejecimiento saludable.

Es por eso que el Voluntariado de la Fundación TASE creó el **Primer Cuadernillo de Estimulación Cognitiva**.

El Voluntariado acompaña a familiares y cuidadores de personas con Alzheimer a través de un chat activo con información, tips y actividades, eventos como los “Encuentros con latido” y “Cafés con Latido”. Para más información siguenos en nuestras redes sociales: Fundación TASE. 



*Siempre pensando
en tu salud*

Plan de *Medicación*
Continua
Fybeca

Recibe **bonificaciones** por
tus **compras** en **MEDICINAS**
para completar tu **tratamiento**.

¡Afílate sin costo!

Conoce más
aquí



Fybeca

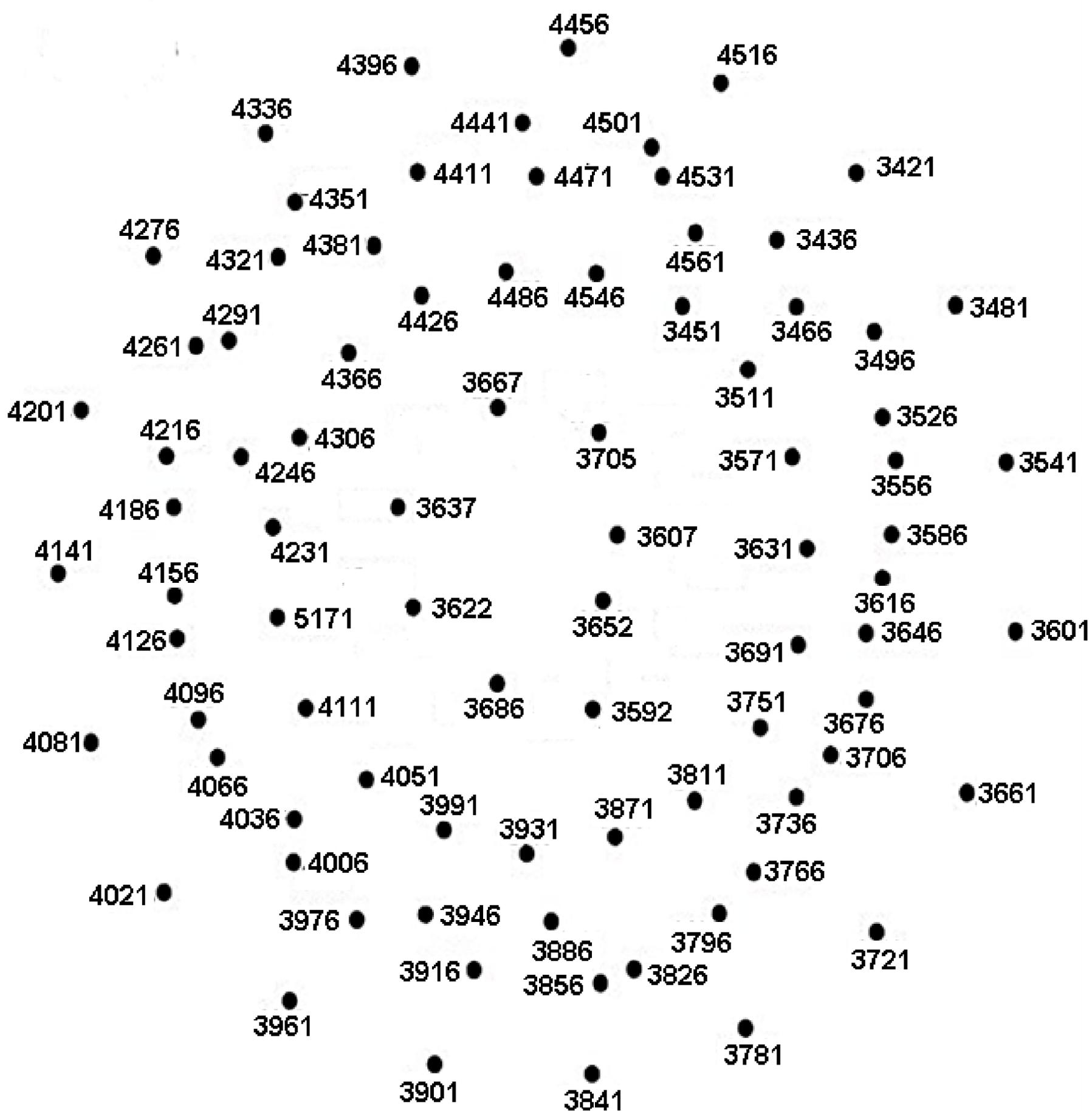
Actividades descargables del Cuadernillo de Estimulación Cognitiva

NOMBRE:

FECHA:

ÁREA DE TRABAJO: Cálculo mental

INSTRUCCIONES: Descubre el dibujo s uniendo los puntos de 15 en 15, inicia en el 3421 y termina en el 4561

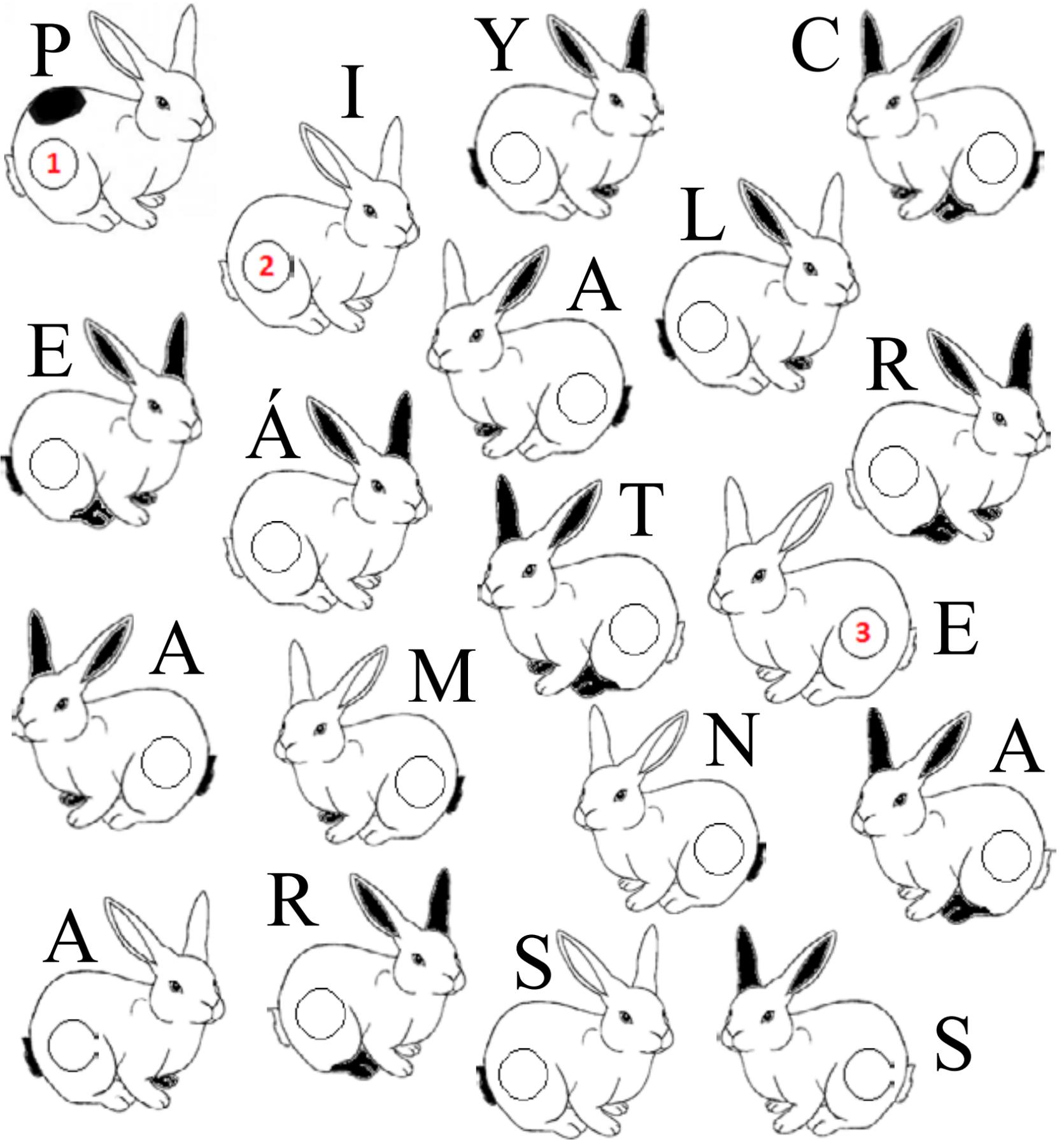


NOMBRE:

FECHA:

ÁREA DE TRABAJO: Atención sostenida y velocidad de procesamiento.

INSTRUCCIONES: Encuentra la diferencia de cada conejo en un solo detalle y ponle el número. Después coloca las letras correspondientes a cada número y descubre la frase.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
P	I	E																	

LA VOZ DEL ADULTO MAYOR

JOSE JULIO BARBERIS R. EDAD 95 AÑOS

Cuando me preguntan que creo yo que me ha ayudado a llegar a los 95 años en un buen estado de salud, considero que lo más importante es haber tenido una buena actitud, haberme cuidado haciendo ejercicio y comiendo bien y siempre siendo muy positivo y optimista. Haciendo lo que me gusta.

Es por eso que a mis nietos siempre les enseño a que sean honestos, obedientes, buenas personas y den ejemplo, que estudien mucho, se alimenten bien y hagan ejercicio. Que ayuden a todas las personas que necesiten. Que siempre tengan una actitud positiva a pesar de los problemas que puedan enfrentar. Que mantengan la inocencia, que sean buenos amigos para que de esta manera puedan mantener hasta la vejez estos contactos. Y lo que siempre digo es que sonrían, que entregar una sonrisa no cuesta nada.

En estos momentos que estamos viviendo, a pesar de no poder estar juntos con familia y amigos, debemos mantener el equilibrio con paz, tranquilidad y obedecer lo que nos dicen. Y otra vez tengo que mencionar que hay que ver todo con mucho positivismo y optimismo. He mantenido contacto con todos mis seres queridos y amigos a través de la tecnología. (video conferencia y Zoom). No me he sentido sólo en ningún momento, inclusive comparto en algunas ocasiones los almuerzos virtualmente.

MARY BACA, un legado escrito de los muchos que deja cada día.

Miembro de Memoria Activa

Para escribir esta parte de mi vida hermosa he pensado muchísimo, he decidido contarle la historia de mis ocho hijos porque no tengo preferido, ni admiro solo a uno, tengo ocho hijos preferidos y les admiro por igual a todos.

Son las personitas más importantes de mi familia, a más de admirarles y amarles mucho son mis hijos, no puedo solo escoger a uno solo porque cada uno es diferente y maravilloso.

Sus nombres son Rosalinda que es la mayor, le sigue María del Carmen, Patricia, Edwin, Juan Carlos, Guadalupe, mi hijo Mauricio (murió a los 6 años de edad), María Fernanda y Santiago son los dos últimos. De ellos tengo 20 nietos y 15 bisnietos.

Para mí han sido un regalo de Dios, del que cada día le agradezco y le pido que me ayude a cuidarlos y a guiarlos.

Teniendo 8 hijos ahora vivo sola porque todos se han casado, uno tengo soltero pero vive en Paris, pero es lo mejor que Dios me dió en mi matrimonio.

LAURA LOAIZA

El premio mayor que Dios nos concede a personas que, como yo, pasamos a la octava década con buena salud y energía suficiente, es haber visto crecer a nuestros hijos sanos y triunfadores, y a nuestros nietos que nos hacen rejuvenecer y volvernos niños para jugar con ellos, contagiándonos con su alegría de vivir y soñar con nuevos proyectos y emprendimientos.

De todas formas, la vida nos da sorpresas de todo tipo, buenas y malas, a las cuales tenemos que adaptarnos y aceptarlas conforme se presenten, para no entrar en depresiones y frustraciones de funestas consecuencias para uno mismo y para los que nos rodean.

Tratemos de que no se nos escape la felicidad de estar todavía vivas, de poder disfrutar más en nuestros hogares sin apuros, sin fecha ni calendario, quedémonos en casa disfrutando de la familia al redor de una mesa degustando ricos platos y conversaciones que se quedaron en algún lado.

Llenemos nuestro tiempo de actividades nuevas: talleres, conferencias, cursos, deportes, conciertos, teatro que hoy se ofrecen por internet. Reuniones “virtuales” con la familia para conversar, jugar y contar los últimos chismes. Leamos un buen libro, escuchemos buena música, llamemos a una amiga o familiar a quienes no hemos visto durante algún tiempo. 

Testimonio de una cuidadora formal

“Las capacitaciones para cuidadores en el Centro Alzheimer fueron magníficas porque te enseñan a conocer la enfermedad y sus diferentes etapas. Yo no sabía que existía el Alzheimer. Este curso me ayudó a elegir y estudiar para ser Auxiliar de Enfermería. Soy feliz de haberlo hecho. En el curso compartimos con otros cuidadores y familiares y sus vivencias me permitieron comprender cómo la enfermedad de Alzheimer actúa de diferente manera en cada persona. Aprendí que lo más importante es dar lo mejor de mí cada día, llenándome de paciencia y de mucho amor. Comprendí la importancia de estimularles y de que exista una rutina diaria. Deberíamos todos informarnos y capacitarnos para poder tener una visión más clara de enfermedad. 

2 al 30 de septiembre

2

MIÉRCOLES

El Alzheimer y sus etapas.
18h00

Dr. Francisco Rodríguez
Geriatra-Ecuador

5

SÁBADO

Encuentro con latido:
Nuestras experiencias como
cuidadores.
10h00

Voluntariado
TASE

9

MIÉRCOLES

Evaluación de la fragilidad en
el Adulto Mayor - Riesgos y
beneficios del Adulto Mayor
en pandemia.
18h00

Dra. Rosa Mongil
Geriatra-España
Dr. José López Trigo
Geriatra-España

12

SÁBADO

Encuentro con niños:
Hablemos de Alzheimer a
través de cuentos.
10h00

Maria Alejandra Almeida
Gabriela Larrea
Ecuador

Encuentro con padres:
Estrategias para conectarnos
en familia con amor.
11h00

Mónica Sevilla Naranjo
Psicóloga-Ecuador

16

MIÉRCOLES

¿Cómo deberían vivir la
nueva realidad los Adultos
Mayores y en particular las
personas con Alzheimer?
18h00

Dr. Robison Cuadros
Geriatra-Colombia

17

JUEVES

Encuentro con Médicos
09h00

Dr. José López Trigo
Geriatra-España
(Con invitación)

Linerero
18h00

Dra. Cristina Terán
Geriatra-Ecuador

19

SÁBADO

Nuevos recursos tecnológicos
de terapia para Adulto Mayor
09h00

Msc. Alexis Cruz
TO-Costa Rica

Memoria Activa para Adultos
Mayores
10h30

Cecilia Ordóñez
TASE

21

LUNES

Día Mundial del Alzheimer

Lanzamiento Revista
Digital Tase

23

MIÉRCOLES

¿Cómo minimizar los factores
de riesgo para no desarrollar
demencia?
18h00

Dr. Juan Melendez
Acting Consultant Older
Adults Mental Health
Team-Reino Unido

24

JUEVES

Conversatorio:
La otra cara de la demencia
18h00

Cristina Calderón
TASE

26

SÁBADO

Encuentro con jóvenes: ¿Cómo
minimizar los riesgos de
padecer Alzheimer?
11h00

Dra. Andrea Cevallos
PhD. Paula Hidalgo
PhD. Jonathan Guillemot
Dep. Sebastián Subía

Llegando a la cumbre con Iván
Vallejo
18h00

Iván Vallejo
Montañista-Ecuador

30

MIÉRCOLES

Café con latido: Presentando
a Ricardo Williams
17h00

Voluntariado TASE

¿Cómo manejar la
ansiedad, alucinaciones otros
comportamientos difíciles en
la enfermedad de Alzheimer?
18h00

Dr. Lenin Quiñonez y
Dra. Evelyn
Campoverde.
Sociedad de Geriatría y
Gerontología

Organizado por:

TASE

Trascender con Amor,
Servicio y Excelencia



Comparte el evento y
entérate más en nuestra página AQUÍ:

✉ info@fundaciontase.org



Fundación Tase



tasefundacion

Auspiciado por:



Trabajo en Equipo



1.- Iván Vallejo y su equipo listos para subir a la cumbre con la piel de TASE.



3.- Iván Vallejo con nuestra bandera



2.-Verónica Faini, Gerente General de TASE junto a Iván Vallejo



4.- El Equipo de TASE con Iván Vallejo

TASE

Trascender con Amor,
Servicio y Excelencia



Centro del día / Memoria Activa
(593 2) 2046233 / 0988559999
info@fundaciontase.org

Residencia: (593 2) 2891831
ccalderonm@fundaciontase.org

Voluntariado:
mcevallosr@fundaciontase.org

Pasaje Río Coca N10-61 y Río San Pedro,
sector el Arenal Tumbaco, Ecuador