



NUMERO 41  
AÑO 2017

ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA.

# *BOLETIN INFORMATIVO ACVEM*

## SUMARIO BOLETIN 39.

- |                    |    |
|--------------------|----|
| 1. PRESENTACION    | 2  |
| 2. LA ASOCIACIÓN   | 3  |
| 3. NOTICIAS        | 5  |
| 4. A FONDO         | 8  |
| 5. PASATIEMPOS     | 17 |
| 6. RECOMENDACIONES | 19 |

Edita y Redacta:  
*ACVEM*  
Supervisión:  
*Junta Directiva*

Día Nacional 25 de Febrero de 10:00 a  
18:00 horas.

Plaza lo Pinazo.

Plaza Ayuntamiento

Plaza de Toros

Centro Comercial de Aqua.

Os esperamos a todos, llamar a  
la asociación y apuntaros a una  
mesa. Gracias anticipadamente.  
963562820.

## LA ASOCIACIÓN

En este apartado encontraréis información a cerca de las actividades que se organizan desde ACVEM.

## QUÉ HICIMOS

- Se han realizado tres de los talleres que nos ha subvencionado Valencia en Comú.
- Se ha vendido lotería de navidad y del niño y seguimos vendiendo lotería todos los meses excepto agosto y septiembre.

## QUE ESTAMOS HACIENDO

- Seguimos con las terapias individuales y grupales.
- Estamos preparando el último taller que lo impartirá la trabajadora social.
- Estamos elaborando la memoria anual.

# QUE VAMOS HA HACER

- El 16 de febrero de 11:00h a 13:00h se impartirá el taller de Orientación Social por la trabajadora social Lara Castillo.

- . Certificado de discapacidad.
- . Dependencia.
- . Transporte adaptado.
- . Eliminación barreras arquitectónicas.
- . Prestaciones económicas.
- . Otros temas de interés.

Además contaremos con un almuerzo para todos los asistentes gracias al laboratorio Coloplast.

- El 25 de febrero celebraremos el Día Nacional que como sabéis este año se tuvo que suspender por las inclemencias del tiempo en las fechas que normalmente se hacen. Os esperamos a todos con vuestros familiares y amigos.

Las mesas estarán situadas de 10:00 a 18:00 horas en las siguientes ubicaciones:

1. Plaza lo Pinazo.
2. Plaza del Ayuntamiento, fachada de Correos.
3. Plaza de Toros.
4. Centro Comercial de Aqua.

# NOTICIAS

## 1. Responsabilidad patrimonial

La Consellería de Igualdad y Políticas Inclusivas, ha iniciado un procedimiento llamado solicitud de **Responsabilidad Patrimonial**, con el fin de que todas las personas en situación de dependencia afectadas por los recortes acontecidos por la aplicación de la Orden 21/2012 que establecía el copago en centros y la minoración en las prestaciones de cuidadores no profesionales dentro del entorno familiar, puedan reclamar a la Administración, dichas cuantías relativas al período comprendido entre **noviembre del 2012 a diciembre del 2015**. A partir del 1 de enero del 2016 la Generalitat Valenciana restableció de oficio las prestaciones que había antes de los recortes y eliminó el copago en centros de día y ocupacionales.

- **Solicitud:** La presentación de las solicitudes se tendrá que realizar por Registro Oficial (ventanilla única a los

ayuntamientos, PROP, Consellería, Correos o por registro electrónico con firma digital).

Al rellenar la solicitud, **no es necesario** especificar las cuantías, puesto que son de sobra conocidas por la administración pública responsable de cada expediente.

- **Periodo de solicitud:** Antes del 15 de marzo de 2017
- **Documentación:** La Asociación dispone de los dos modelos de solicitud para realizar la reclamación que han sido elaborados por **Las Plataformas en defensa de la Ley de Dependencia de la Comunidad Valenciana**.

## 2. **Ayudas personales de promoción de la Autonomía para las personas con diversidad funcional para el 2017**

La Consellería de Igualdad y Políticas Inclusivas ha abierto la convocatoria de ***"Ayudas personales de promoción de la autonomía personal para personas con diversidad funcional para el ejercicio 2017"*** para toda la Comunidad Valenciana. El objeto de la ayuda es entre

otros, la **adquisición de ayudas técnicas y productos de apoyo, así como eliminación de barreras arquitectónicas y adaptación funcional del hogar.**

La fecha límite para presentar las solicitudes es el próximo día **15 de febrero de 2017.**

### **Que se puede solicitar:**

- Adquisición de ayudas técnicas y productos de apoyo
- Ayudas destinadas a la eliminación de barreras arquitectónicas en el interior de la vivienda y adaptación funcional del hogar.
- Ayudas para la adaptación de vehículos
- Ayudas de transporte para la asistencia a tratamientos y centros asistenciales.

### **Más información:**

[http://www.gva.es/va/inicio/procedimientos?id\\_proc=369](http://www.gva.es/va/inicio/procedimientos?id_proc=369)

## A FONDO.

### “LA DEGLUCIÓN EN LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE”

La *Deglución* es un proceso neuromuscular complejo. Esto quiere decir que en el proceso de la deglución intervienen una serie de músculos cuyo funcionamiento está controlado o regulado por el Sistema Nervioso Central y por el Sistema Nervioso Periférico. El proceso de la deglución consiste en el transporte de alimentos, líquidos y saliva desde la boca hasta el estómago. Este proceso debe cumplir dos objetivos fundamentales:

1. Eficacia: Que el organismo reciba el nivel óptimo de hidratación y de nutrición.
2. Seguridad: Que el proceso de deglución no produzca complicaciones respiratorias (neumonía) por entrada de alimentos o líquidos a la vía respiratoria.

El proceso de deglución se lleva a cabo en tres fases: (1) Fase Oral, (2) Fase Faríngea y (3) Fase Esofágica.

La primera fase, la Fase Oral, se desarrolla, como su nombre indica, en la boca o cavidad oral. En esta primera fase interviene la musculatura oral, concretamente las siguientes estructuras:



- La mandíbula, que se abre para recoger el alimento del cubierto o el líquido del vaso, a continuación debe cerrarse e iniciar los movimientos circulares o de rotación para la masticación del alimento.

- Los dientes y muelas, que deben estar en buen estado para poder triturar y desmenuzar el alimento.

- Los músculos de la masticación (maseteros y temporales), que deben contraerse y relajarse para masticar correctamente el alimento

- Los labios, que deben cerrarse con fuerza para evitar el escape de alimentos o líquido de la boca.

- Las mejillas, que deben tener un tono muscular y fuerza suficientes para que no queden residuos en los surcos laterales de la boca.

- La lengua, que mueve el alimento hacia las muelas de ambos lados para su masticación y formación del bolo alimenticio, mezclándolo con la saliva. Y, a continuación, empujando o propulsando el bolo hacia la parte posterior de la boca, dejándolo listo para ser tragado.

La segunda fase de la deglución, la Fase Faríngea, tiene lugar como su nombre indica, en la faringe. Consiste en el transporte del bolo desde la faringe hasta el esófago, y se inicia cuando se desencadena del Reflejo de Deglución. En esta segunda fase intervienen las siguientes estructuras:

-El paladar blando o velo del paladar, que se eleva y estira hacia detrás cerrando la cavidad nasal, para evitar el escape de alimentos o líquidos a través de la nariz.

- La lengua, que está retraída en la parte posterior de la boca para contactar con el paladar. Cuando la lengua entra en contacto con el paladar, se desencadena el Reflejo de Deglución y tragamos el alimento.

- La faringe, cuyos músculos transportan o empujan el alimento hacia el esófago mediante movimientos peristálticos.

- Los músculos suprahioides (los de la “papada”), que se contraen para subir la laringe.

- La laringe, que, gracias a la tracción de los músculos suprahioides, se eleva permitiendo que la epiglotis descienda y cierre la vía respiratoria para evitar la entrada de alimentos o líquidos.

- Las cuerdas vocales, que también se cierran por debajo de la epiglotis, para proteger la vía respiratoria de la entrada de alimentos o líquidos.

La tercera fase de la deglución, la Fase Esofágica, consiste en el recorrido que hace el bolo desde que entra en el esófago hasta que llega al estómago. En esta tercera fase intervienen las siguientes estructuras:

-El esfínter esofágico superior, que se abre para dejar entrar el alimento en el esófago. La apertura de este esfínter

depende de tres factores. Por un lado, de la contracción de los músculos suprahioides y la consiguiente elevación de la laringe. Por otro lado, de la propulsión del alimento que hacen tanto la lengua como los músculos de la faringe. Por último, del tono muscular del propio esfínter esofágico superior, que debe relajarse para permitir el paso del alimento en el esófago.

- El esófago, que transporta el alimento hasta el estómago mediante movimientos peristálticos.

- El esfínter esofágico inferior, que se abre para dejar entrar el alimento en el estómago y, a continuación, se cierra para evitar el reflujo.

Una lesión o daño neurológico que afecte a los centros que regulan o controlan este proceso de deglución, del Sistema Nervioso Central o del Sistema Nervioso Periférico, producirá una alteración en la deglución que se conoce con el nombre de ***Disfagia Neurógena***. Este es el caso de la Esclerosis Múltiple. La ***Disfagia*** se define como una alteración en la deglución caracterizada por dificultades para llevar el alimento desde la boca al estómago, por afectación de una o más fases de la deglución. En el caso de la Esclerosis Múltiple hablamos de ***Disfagia Neurógena Oro-faríngea***, porque pueden verse afectadas tanto la fase oral como la fase faríngea de la deglución. Se estima que, aproximadamente, el 45% de personas con esclerosis múltiple presentan también disfagia.

Cuando la disfagia altera la eficacia de la deglución, se corre el riesgo de desnutrición y deshidratación. Cuando la disfagia altera la seguridad de la deglución, se corre el riesgo de complicaciones respiratorias como la neumonía. De ahí la importancia de abordar este tema tanto desde el área de Logopedia como de otros profesionales de la sanidad implicados en este proceso (neurólogo, estomatólogo o digestivo, enfermería, nutricionista o dietista, etc.).

Los síntomas o signos más frecuentes de disfagia en esclerosis múltiple son los siguientes:

1. Dificultad para empujar el bolo hacia atrás con la lengua.
2. Tragar en varias veces (deglución fraccionada).
3. Sensación de obstrucción o bloqueo al paso del alimento por la garganta.
4. Tos o carraspeo, indicativos de atragantamiento, es decir, de entrada de alimento o líquido a la vía respiratoria.
5. Cambios en la voz después de haber tragado (voz húmeda, mojada).

Todos estos síntomas o signos de disfagia pueden prevenirse, mejorarse o compensarse, mediante la realización de

***ejercicios terapéuticos*** y el seguimiento de ***pautas y recomendaciones***. Los ejercicios terapéuticos deben ser establecidos y dirigidos por la logopeda de forma individualizada, esto es, para cada caso concreto. Por este motivo, desde esta sección aprovechamos para pedir os que, ante cualquier dificultad que notéis durante el proceso de deglución, os pongáis en contacto con la Logopeda de ACVEM para que valore vuestro caso e inicie el programa de intervención específico para vosotros. En líneas generales, los objetivos de los ejercicios terapéuticos son los siguientes:

1. Normalizar el tono muscular, la sensibilidad, la fuerza, la movilidad, la velocidad y la coordinación de toda la musculatura oral, especialmente de la LENGUA.

2. Fortalecer la musculatura de la faringe.

3. Favorecer la elevación de la laringe.

4. Favorecer o potenciar el cierre de las cuerdas vocales.

5. Estimular el Reflejo de Deglución.

El primero de ellos incide en la primera fase de la deglución, esto es, fase oral, mientras que los cuatro siguientes inciden en la segunda fase de la deglución, esto es fase faríngea.

Desde esta sección “A Fondo” sí que podemos indicar os las pautas y recomendaciones que podéis introducir y seguir a partir de este momento durante la deglución. Son las siguientes:

1. Hablar sólo cuando se tenga la boca vacía.

2. Tomar un refresco o bebida con gas, fría, de limón justo antes de comer. También se puede tomar zumo o gelatina de limón fríos antes de comer.

3. Comer correctamente sentado. No comer en la cama.

4. No utilizar pajitas, sino el tenedor o la cuchara.

5. Beber 1 solo sorbo a la vez, no uno tras otro.

6. Masticar despacio, de forma exagerada y con la boca cerrada. Y tragar cuando el bolo de alimento que ha formado al masticar sea homogéneo, que no quede nada sin masticar.

7. No volver a introducir comida en la boca hasta tenerla vacía y sin residuos.

8. Después de comer, permanecer sentado o de pie 20 – 30 minutos. Nunca tumbarse justo después de comer.

9. Presentar los platos con sabores diferentes y temperaturas también diferentes (caliente/frío), para estimular la sensibilidad de todas las estructuras implicadas en la deglución así como el propio reflejo de deglución.

10. Alternar bocados con sorbos para limpiar restos de comida.

11. Tragar flexionando la cabeza hacia abajo, sobre el pecho.

12. Tragar con fuerza, apretando los labios y la lengua. Y, después de haber tragado, volver a tragar una segunda vez.

13. Después de tragar, podemos toser suavemente para eliminar posibles restos de comida que hayan quedado en la garganta.

14. Cortar el alimento en trozos más pequeños. Si se trata de alimento de cuchara, no llenar la cuchara del todo o bien sustituirla por una de postre. La idea es que la cantidad o el tamaño de comida que introducimos en la boca sea más pequeño.

15. Los alimentos que presentan más dificultad son los que combinan sólido y líquido, por ejemplo, sopas de fideos caldosas, legumbres caldosas, frutas que al morderlas desprenden mucho líquido y los frutos secos.

16. Los alimentos más fáciles son los homogéneos, es decir, los que tienen la misma consistencia, o todo sólido o todo líquido, sin grumos ni tropezones. También son más fáciles los alimentos blandos fáciles de masticar: tortilla, croquetas, pescado hervido, patatas y verduras hervidas, queso fresco, etc.

17. Podemos adaptar los alimentos de varias formas para facilitar su deglución. Por ejemplo, las consistencias mixtas podemos tomarlas separando el caldo por un lado y la parte sólida (fideos, arroz o legumbres), por otro lado. O bien podemos hacerlas muy espesas. Las carnes y pescados los podemos hacer más jugosos con salsas o aceite de oliva. Los productos de bollería como magdalenas, pan, pan tostado, galletas, etc., los podemos reblandecer mojándolos en leche o zumos, untando mantequilla y mermelada, o tomate con aceite.

18. Hay que tener en cuenta que las dificultades en la deglución empiezan con los líquidos finos, como el agua. Por ello, son más fáciles los líquidos que están ligeramente espesados como el néctar.

19. Mantener correcta higiene de la boca después de comer. No hacer gárgaras para enjuagarse la boca, es peligroso por atragantamiento. Es mejor enjuagarse la boca con la cabeza flexionada hacia abajo, sobre el pecho.

20. Si se detecta pérdida de peso importante o constante, acudir al nutricionista o dietista.

Esperamos que estas 20 pautas y recomendaciones generales os ayuden a prevenir o a mejorar las dificultades en la deglución. Pero insistimos en la importancia de acudir a la logopeda para que valore vuestro caso concreto y ponga en marcha un programa de intervención individualizado con los ejercicios terapéuticos que necesitáis.

Por último, os queremos dejar una dirección muy interesante para los que queráis tener y ampliar toda esta información. Se trata de una Guía sobre Deglución/Disfagia en la Esclerosis Múltiple que ha elaborado el IMSERSO. La dirección es la siguiente:

[http://www.imserso.es/interpresent3/groups/imserso/documents/binario/600098\\_disfagia\\_esclerosis.pdf](http://www.imserso.es/interpresent3/groups/imserso/documents/binario/600098_disfagia_esclerosis.pdf)

Rosa Miralles Villanueva

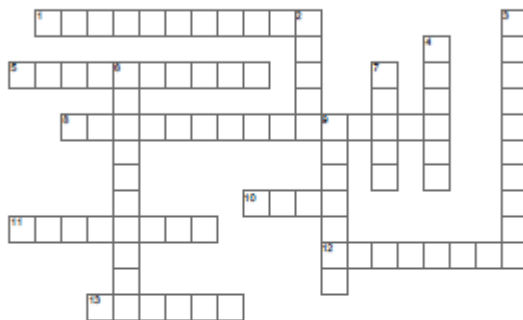
Logopeda Colegiada N° 46128

Asociación de la Comunidad Valenciana de Esclerosis Múltiple (ACVEM)



# PASATIEMPOS.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
 Materia: \_\_\_\_\_ Profesor: \_\_\_\_\_  
**Crucigrama de Países y Capitales de América del Sur**



#### Horizontal

1. Argentina
5. Surinam
8. Chile
10. Perú
11. Brasil
12. Paraguay
13. Colombia

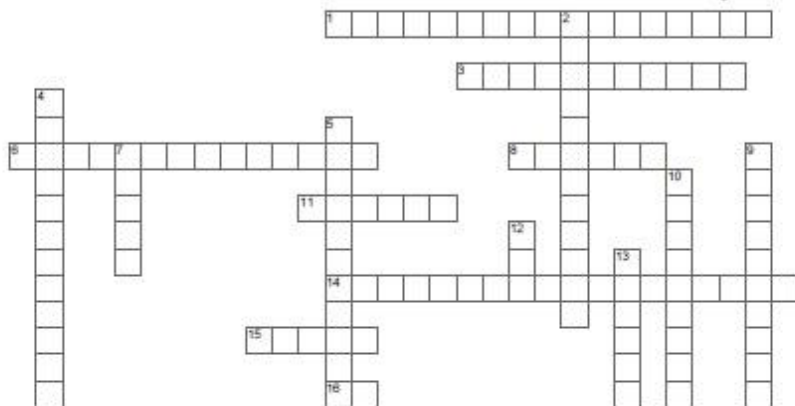
#### Vertical

2. Bolivia
3. Guyana
4. Guayana Francesa
6. Uruguay
7. Ecuador
9. Venezuela

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

# Crucigrama de los Años 80



## HORIZONTAL

- Serie de televisión y juguetes con personajes muy coloridos.
- Rompecabezas mecánico tridimensional de color rojo, amarillo, azul, naranja, verde y blanco.
- El cantante masculino más popular de los años 80, alguien con el estatus de leyenda "Rey del Pop".
- Agrupación musical compuesta por cinco varones muy famosos en los 80.
- Era ideal para grabar música de la radio.
- Serie de televisión con un auto Dodge Charger 1969 llamado General Lee.
- Masters of the Universe
- Película que narra la historia de un niño solitario que se hace amigo de un extraterrestre que está varado en la Tierra.

## VERTICAL

- En busca del arca perdida.
- Una chica llamada Wiso con la misión de llevar color al mundo mediante la localización de la esfera de luz.
- Telenovela mexicana protagonizada por Verónica Castro y Guillermo Capetillo.
- Videoconsola y videojuegos muy famosos en los 80.
- Dibujos animados con más de cien pequeños personajes azules, y sus nombres se basan en sus características.
- Serie de acción en la que cuatro veteranos de la Guerra de Vietnam son perseguidos por un crimen que no han cometido.
- ¿En los años 80 se necesitaba un reproductor de video y qué más para la grabación de programas de TV?
- Famoso videojuego lanzado por primera vez en Japón el 22 de mayo 1980.

LOS DUKES DE LA SUERTE  
INDIANA JONES  
CASETE  
VHS

LOS PITUFOS  
CUBO DE RUBIK  
MENUIDO  
PAC MAN

E.T.  
OSITOS CARIÑOSITOS  
RAINBOW BRITE  
ATARI

ROSA SALVAJE  
EL EQUIPO A  
HE MAN  
MICHAEL JACKSON

Crucigramas para imprimir Gratis

www.ParainprimirGratis.com

## RECOMENDACIONES.

Una película: **Her** (2013, Annapurna Pictures - Spike Jonze-)

En un mundo cada vez más globalizado la soledad y el aislamiento resulta un problema incipiente. El protagonista es un artista que se gana la vida escribiendo cartas para los demás, en este contexto dónde la tecnología está cada vez más presente en la sociedad termina enamorado de un sistema operativo de ordenador con inteligencia artificial.

En esta película distópica destaca un gran guión que le llevó a lograr el Oscar, así como la actuación de Joaquin Phoenix, en esta ocasión en el papel de blando.



¿Podrá ocurrir en un futuro no tan lejano?

Un Libro: **El pentateuco de Isaac** (2008, Angel Wagenstein. Ed. Libros del Asterioide)

Este increíble relato escrito de manera autobiográfica, trata sobre la vida de Isaac Jacob Blumenfeld, un judío de una región llamada Galitzia (actual Ucrania) en un periodo que abarca dos guerras mundiales, haber pasado por tres campos de concentración y tenido pasaporte de cinco distintos países.



Debido a los avatares políticos acaecidos en la Europa de la época, Blumenfeld, que nace siendo súbdito del Imperio Austrohúngaro, termina siendo austriaco no sin antes haber sido ciudadano de Polonia, la URSS y el Tercer Reich.

Protegido de los caprichos de la historia por su humor, Isaac cuenta su paso por el ejército imperial y distintos campos de concentración con humor e ironía, diluyendo el evidente fondo trágico de su historia y convirtiéndola en un relato divertido y lúcido de las convulsiones que sacudieron Europa durante el siglo XX.

Un concierto: **Chick Corea y Bèla Fleck** (14 Julio, 20:00h. Conciertos de Viveros)

De toda la programación para los conciertos de Viveros de este año, que aunque un paso por detrás de la del año pasado, no está nada mal, queremos hacer hincapié en esta cita imprescindible. Sin duda la mejor cita musical que ha habido en valencia en los últimos 3 años.

Atención porque las entradas salen el 20 de Febrero, aún no se sabe precio, pero seguramente tendremos que hacer un esfuerzo para no perder la ocasión de ver a estos dos magos de la música

Hace casi un década que Chick Corea y Béla Fleck crearon un dúo insólito hasta entonces, de piano y banjo, el gran instrumento del jazz junto al no suficientemente valorado instrumento de la música popular rural americana. Corea sentía una gran admiración por el grupo de bluegrass The Flecktones. El resultado de la conjunción de dos músicos dotados de un instinto, talento y virtuosismo únicos fue "The Enchantment" (2007), un trabajo grabado en estudio y que fue considerado como uno de los mejores álbumes de aquel año.





C/ Serrería 61 Bajo 46022 Valencia.

Telf.: 963562820.

E-mail: [acvemasociacion@gmail.com](mailto:acvemasociacion@gmail.com)

[www.acvem.org](http://www.acvem.org)

ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA.

