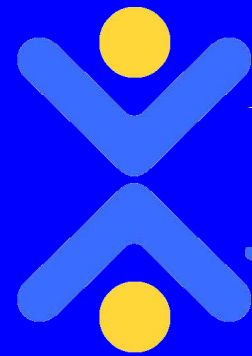


ACORDE A TI



Alimentación Saludable



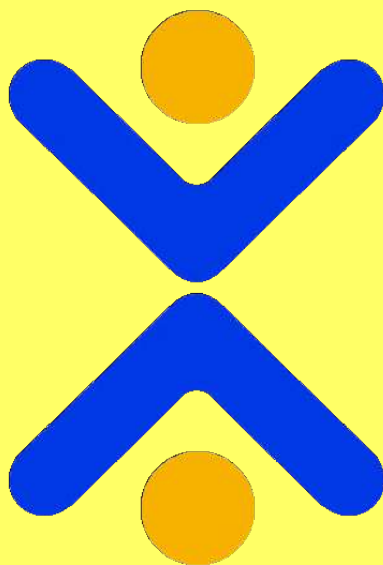
Febrero 2017



Los beneficios que aporta viajar a la Salud Mental



Sección deportes



Entrevista del mes:
Lucía González

Gadelo

AMERICAN HISTORY X



Cinefórum



Falsos mitos:
¿Son peligrosas las personas con esquizofrenia?



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Alimentación

Equilibrada: La manera de alimentarse debe ser con alimentos variados, en cantidades adaptadas a nuestro organismo y condiciones personales, no es tan importante la cantidad como la calidad, en conclusión podemos afirmar que no se puede disfrutar comiendo unos pocos alimentos.

Dieta Mediterránea: Se basa en el consumo preferente de cereales, pan, pastas, hortalizas, frutas, pescados, aceite de oliva, legumbres secas. Desgraciadamente se come más grasas saturadas, rebozados, comidas precocinadas con un exceso de sal. Es recomendable ingerir un mínimo de dos a tres litros, en conclusión una dieta equilibrada debería de



Bocartes a la Cazuela

- Se limpian los bocartes quitando cabeza y tripas
 - Se pone en una sartén con una cucharada pequeña de aceite
 - Se trocea el pimiento verde y se echa a la sartén
 - Vino blanco, un chorrito
 - Minutos más tarde cebolla picada y ajo, se sofríe
- Posteriormente se introducen los bocartes y se deja hervir 4 minutos.

Cantidades:

- ½ kg de bocartes
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite

contar con cinco comidas al día, siendo el desayuno



-Sección deportes- Beneficios de practicar deporte en la patología dual.

La práctica de hacer deporte supone un esfuerzo muy necesario para nuestro organismo ya que aporta muchos beneficios:

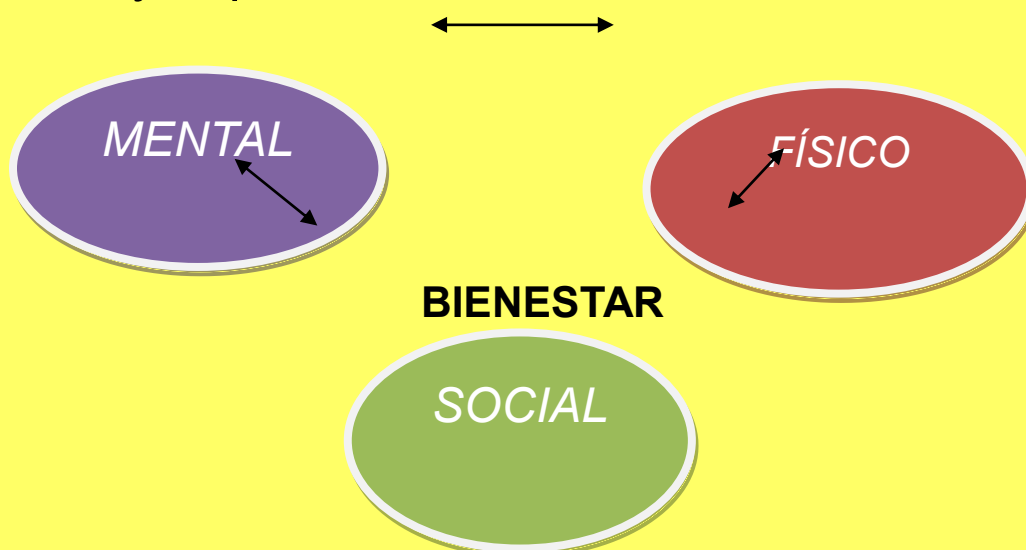


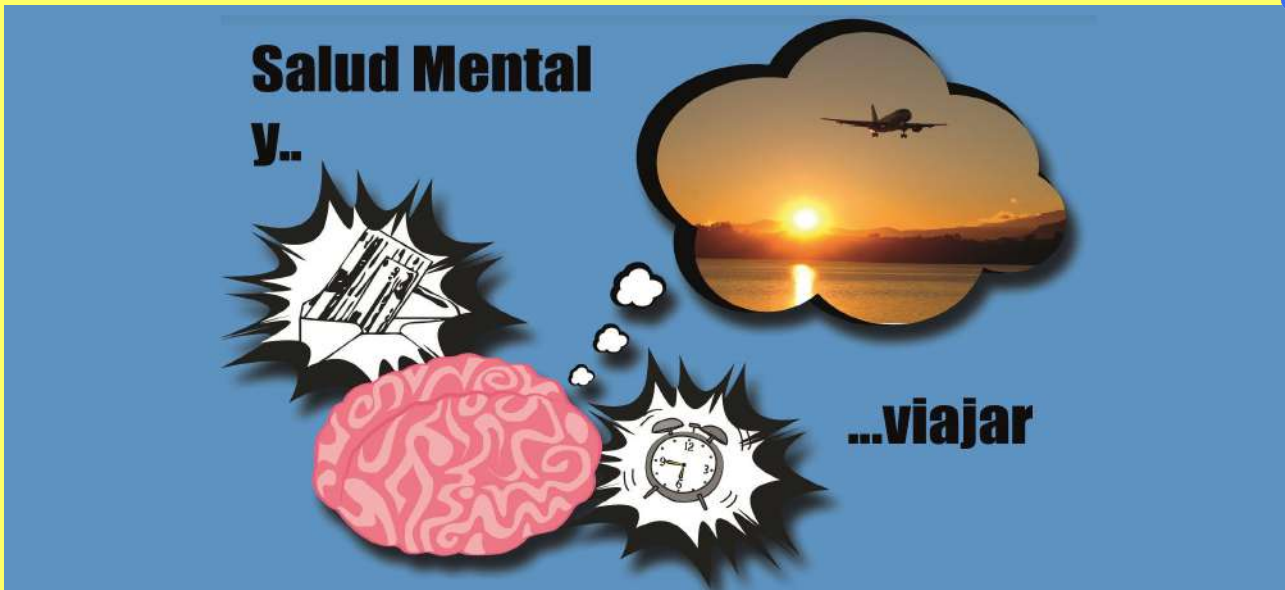
- Respecto al ámbito de la salud **mental** los tres principales neurotransmisores beneficiosos en relación con el deporte son: la endorfina, serotonina y la dopamina. Si hablamos de las endorfinas estamos diciendo que es un neurotransmisor que nos aporta el propio cerebro y es el encargado de proporcionarnos un estado de bienestar y felicidad. La serotonina es una sustancia que influye en nuestro estado de ánimo una calma notable ayudándonos contra el estado depresivo. Por último la dopamina es una hormona que nos ayuda a tener una



sensación placentera y nos ayuda a reducir el consumo de sustancias tales como el tabaquismo o cualquier otro estilo de vida poco saludables

- En cuanto al ámbito **social** aporta muchos beneficios tales como el compañerismo, el respeto al contrario, la responsabilidad con uno mismo y con tus compañeros, seguir las normas marcadas y controlar nuestra impulsividad que muchas veces con la tensión del juego se suele perder. También nos sirve para fortalecer las relaciones sociales entre los miembros del grupo.
-
- En el ámbito **físico** el deporte en la juventud es un comportamiento necesario para tener una base y un estilo de vida saludable. Si haces deporte en la juventud previenes sufrir lesiones y enfermedades cardiovasculares. También mejora el riego sanguíneo, fortalecimiento de la masa ósea y la psicomotricidad.





Los beneficios que aporta viajar a la Salud Mental

¿Te acuerdas de cómo te sientes cuando estás de vacaciones?...

No te das cuenta, y estás llen@ de energía, relajad@, en paz, con este estado mental nos alejamos de la rutina.

Está comprobado que viajar alivia tu estrés, en parte gracias a que desconectas, vayas donde vayas.

La vida diaria, con fechas límites de entrega en el trabajo, el ajetreo de llevar una casa, o la tensión de estar desempleado, es una fuente de agotamiento físico y mental.

Cuando uno está estresado y cansado tiene más disposición de enfermar.

Es un hecho que las vacaciones tienen el potencial



Durante las vacaciones se puede decir que se ven los problemas desde otro punto, se toma perspectiva...

Aumenta nuestra motivación, en el periodo de desconexión vacacional, exploramos nuevas ciudades, culturas y se estimula nuestra mente. Siempre surgen nuevas oportunidades de aprender. Los viajes nos proporcionan bienestar emocional, no es necesario gastar mucho dinero ni escoger un destino lejano.

Viajando salimos de nuestra zona de confort, nos vemos obligados a afrontar nuevas situaciones y resolver problemas en un contexto diferente, por ejemplo, cuando te pierdes en una calle y tienes que orientarte, el simple hecho de comunicarte con gente que no habla tu idioma.

Conociendo otras culturas aprendemos a romper con los prejuicios y estereotipos, ampliamos horizontes, nos volvemos más respetuosos porque aprendemos a valorar cómo piensan las diferentes personas que vamos conociendo.

Tu mente te lo está pidiendo,..¡ Coge vacaciones!



Entrevista a ...

Lucía

González

Cadelo

Subdirectora C.R.P.D
Acorde



Entrevistador: ¿Cuánto tiempo lleva el centro en funcionamiento?

Lucía: Dos años, desde finales de 2014 en tipo de intervención grupal

E: ¿Cómo y cuando surgió la idea del C.R.P.D.A?

L: La idea surgió de Damián González Presidente de la Fundación y Director del centro de rehabilitación, que vio a través de su vida laboral que había un tipo de población que tenía algo más que una enfermedad mental y una conducta adictiva, por lo que necesitaban un tipo de intervención propia, que luego se denominó patología dual. El coordinó una serie de profesionales para crear una entidad que trabajase con este tipo de personas

E: ¿Hay más centros como este

en Cantabria?

L: No, Este es el único centro específico y especializado en patología dual dado que el 100% de las personas que acuden a este centro tienen esta patología. Hay otros centros dentro de la comunidad autónoma que trabajan con personas con patología dual pero no son específicos

E: ¿En qué consiste la patología dual?

L: Patología dual es el término que utilizamos en salud mental para denominar una persona que tiene un trastorno adictivo y otro mental

E: ¿En qué consiste el tratamiento?

L: El tratamiento esta basado en una terapia grupal, acompañada de la terapia individual y familiar, debido al potencial que tiene este



de la terapia individual y familiar, debido al potencial que tiene este tipo de terapia en este tipo de personas con esta patología

E: ¿Qué se da primero la adicción o el trastorno?

L: Depende del caso, hay casos en el que la patología adictiva se da primero, y como producto del consumo se desarrolla otra patología mental, en esos casos parece que se tiene una predisposición genética a desarrollar trastorno mental y hay personas que tienen un trastorno mental y como uso o mejora de su sintomatología utilizan las sustancias para mejorar, a esta hipótesis la llamaríamos la de la automedicación

E: ¿Qué capacidad tiene el centro?

L: El centro tiene capacidad para 51 personas, de las cuales 35 están concertadas por el Gobierno de Cantabria, por el ICASS. Ahora mismo las plazas no están ocupadas al 100% por lo que podemos trabajar con más gente si lo necesita

E: ¿Cuántos profesionales trabajan en el centro?

L: Somos 7 los profesionales que trabajan en el centro

E: ¿Con qué financiación cuenta el centro?

L: El centro está financiado por el coste de las plazas de los usuarios que están en el centro

E: ¿La patología dual es tratada por la S.S.?

L: La Seguridad Social trabaja por supuesto con personas con patología dual, lo hacen desde sus centros de atención primaria, desde sus centros de especializados en psiquiatría o desde los centros de ayuda al

drogodependiente. Lo que pasa es que nosotros somos un centro concertado por el Gobierno de Cantabria que estamos especializados en el tratamiento de esta patología.

E: ¿Qué trastornos son los más comunes dentro de la patología dual?

L: Los trastornos más comunes: son los trastornos psicóticos, trastornos de personalidad y estado de ánimo, y TDAH.

E: ¿Y adicciones?

L: Las más prevalentes son el alcohol, la cocaína, el thc.

E: ¿Cuál es la clave para



E: ¿Y adicciones?

L: Las más prevalentes son el alcohol, la cocaína, el thc.

E: ¿Cuál es la clave para rehabilitar a sus usuarios?

L: Creo que la clave, es trabajar la alianza terapéutica, es decir el trabajo de vinculación es prioritario a la hora de trabajar.

E: ¿Qué combinación trastorno-adicción es la más difícil de tratar?

L: Hay casos y hay personas y tipos de cronicidad en los trastornos y severidad en los trastornos, así que no voy a decir uno en concreto

E: ¿Qué tipología de usuarios se rehabilita aquí?

L: Todos tienen un diagnóstico de patología dual que pueden variar la combinación de trastorno mental y trastorno adictivo incluso no hemos hablado de los trastornos adictivos comportamentales de los cuales tenemos casos ahora y hemos tenido en el pasado.

E: ¿A qué dificultades se enfrentan ?

L: Principalmente todas las dificultades que se encuentra con cualquier ámbito de su vida, principalmente en el

ámbito de la salud, en el familiar, en el de las relaciones, en el laboral...tienen una serie de dificultades que les impiden llevar una vida normalizada.

E: ¿Se llegan a rehabilitar este tipo de pacientes?

L: Son pacientes difíciles, la rehabilitación es el objetivo final, pero no es un trabajo que se consigue a corto plazo, es decir, hay centros y

tratamientos que se ponen objetivos muy ambiciosos, como puede ser que una persona deje de consumir en poco tiempo, que para nosotros nos parecen irreal, es un problema que lleva muchos años y cuesta recuperarlos, y hay trastornos en los que se adaptan y llevan una vida normalizada, pero hay gente que sigue teniendo dificultades.

E:¿Cuánto dura de media el tratamiento?

L: Lo que la persona esté dispuesta a trabajar, lo que la persona esté dispuesta a avanzar, lo que la familia quiera apoyar y nada más.



Sección: **Falsos mitos:**

¿Son peligrosas las personas con esquizofrenia?



En España el 1% de la población sufre esta enfermedad. Se realizó un estudio sobre 895 usuarios de 283 centros diferentes de toda la geografía española, de entorno a 39 años en el cual se reflejaba que sólo el 5% había presentado algún tipo de conducta violenta.

Estas conductas se repartieron en un 44% verbales, 29% golpes hacia objetos o cosas, 8% así mismos y un 19% a terceras personas, siendo sólo de carácter leve (ninguna grave ni moderada).

Sólo el 3% de este colectivo ha infringido la ley alguna vez en su vida.

El dato más preocupante es que su violencia la orientan hacia sí mismos, sobre un 10% se llegan a suicidar.

Según los datos recabados el 8% de la población con esquizofrenia tienen un carácter violento (36.800 personas) y del resto de población un 2% (91.800)

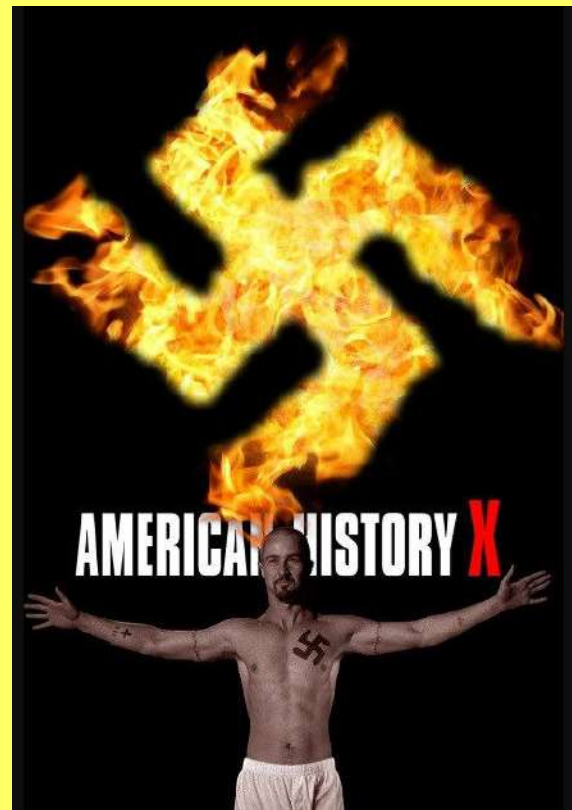


Cine Forum

AMERICAN HISTORY X

Derek (Edward Norton) un joven skin head californiano de ideología neo nazi, fue encarcelado por asesinar a un negro que pretendía robar su furgoneta.

Cuando sale de prisión y regresa a su barrio, dispuesto a alejarse del mundo de la violencia, se encuentra con que su hermano pequeño Danny (Edward Furlong), para quien Derek es el modelo a seguir, sigue el mismo camino que a él lo condujo a la cárcel.



A través de la película vemos el pasado y el presente de Derek (en blanco y negro el pasado y a color el presente) y como y en el presente, el joven protagonista ha cambiado su comportamiento e intenta que su hermano no siga sus pasos.

Dos enormes interpretaciones, acompañadas de una brillante y acertada fotografía nos acompañan en un vibrante viaje con un cruel desenlace. Como dice Danny en la película, “El odio es solo un lastre en la vida”.



Esto, aplicado a la patología dual, se puede representar como una analogía entre el odio y las drogas. Ambos son lastres en la vida y con ellos no se puede vivir. Igualmente, como sucede en la película, en patología dual, existe interrelación entre la actitud del usuario y la actitud de la familia.

Esta película, plantea en definitiva como un colectivo reducido y condenado a la discriminación, como son los neo nazis (o los usuarios con patología dual) pueden, con un cambio de actitud cambiarse a ellos mismos y a su propio entorno.



Ocio y tiempo libre

En la mayoría de localidades hay opciones de ocio y tiempo libre, os vamos a presentar una serie de lugares que suelen tener exposiciones, proyectan películas, organizan charlas y cursos.....

Centro Cultural Ramón Pelayo
Paseo la Ventilla, s/n, 39710 Solares
942 52 26 85

Teatro Concha Espina
Calle Pedro Alonso Revuelta, 3, 39300
Torrelavega,
942 88 30 36

La Vidriera
Av. de Cantabria, 28, 39600 Maliaño
942 25 37 55

Filmoteca de Santander
Calle Bonifaz, 6, 39003 Santander
942 31 93 10

Filmoteca de Torrelavega

Museo Marítimo de Santander
Calle Severiano Ballesteros, s/n, 39004 Santander
942 27 49 62



Sopa de letras

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

-Confianza -optimismo -anticipación -pena -aversión -
ira -terror -temor -serenidad -tedio -admiración -
alegría -miedo -éxtasis -tristeza -enfado -furia -odio