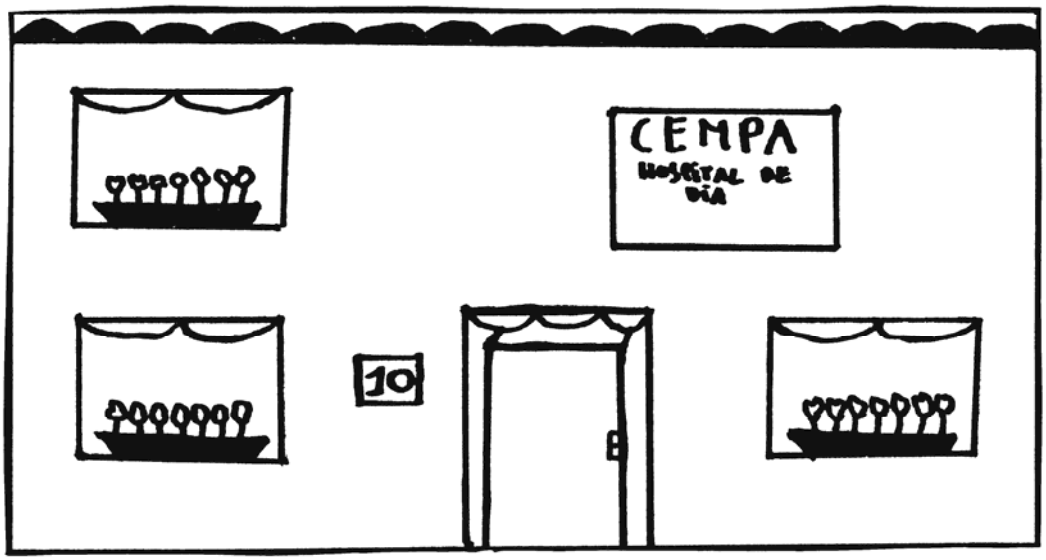
SALUD MENTAL

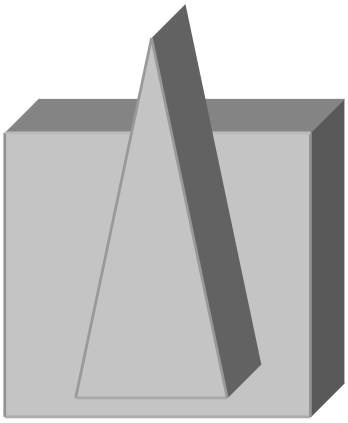
Escriben los pacientes



* **Ocio**
* **Deportes**
* **Pasatiempos**
* **Salud**

¡ NO TE LO PIERDAS ¡

SUMARIO



Somos un grupo de pacientes del hospital de día CEMPA donde recibimos tratamiento entre las 10:30 y las 17:30. Una de las actividades que realizamos es el taller de prensa, en el cuál se elabora esta revista. La creación de esta revista nos ha hecho sentir bien porque lo hemos pasado bien y ha sido entretenido. Hemos aprendido cosas como redacción, maquetación, etc. Sentimos que se trata de algo importante donde cada uno aporta lo que puede y hasta donde puede aunque a veces ha sido pesada la rutina el esfuerzo y el cansancio.
La revista ofrece diversas secciones como mucha marcha, alternativas de ocio, hazañas deportivas que tanto trabajo, dedicación y un poquito de amor nos ha costado.

SUMARIO.....PAG.2

VIDA SANA.....PAG.3

ALTERNATIVAS DE OCIO...PAG.4

MUCHA MARCHA.....PAG.5

CADA UNO CON SU ROLLO.PAG.6

ENTREVISTA.....PAGS. 7,8 y 9

HAZAÑAS DEPORTIVAS....PAG.10

PASATIEMPOS.....PAG.11

CHISTES.....PAG.12

SOLUCIONES.....PAG.13

MIEMBROS DEL EQUIPO

BEGOÑA ARMERO GONZALEZ

ANABEL BUITRAGO RUANO

JUAN CARLOS CASTILLEJO GABÍN

ANTONIO GALINDO MATA

CELIA MARTÍN DE RODRIGO ALCOBENDAS

NIEVES DE MEER DE RIVERA

ANDRÉS RODRÍGUEZ ÁVILA

SEBASTIÁN VALENCIA PÉREZ

VIDA SANA

Queremos orientaros sobre qué es y qué no es una vida sana. Para vivir con salud y vivir el mayor tiempo posible. Vivir de acuerdo con una alimentación equilibrada, deportes, en fin, todo aquello que nos haga vivir mejor.

ALIMENTACION

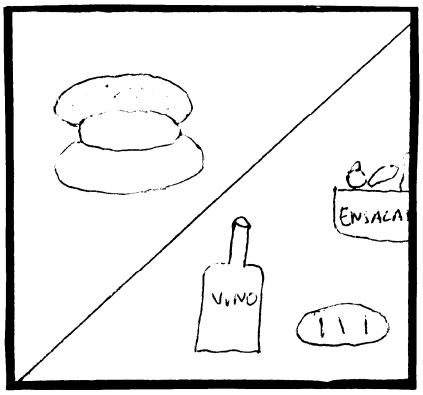
DIETA MEDITERRANEA
CONTRA COCINA RÁPIDA

De un tiempo a esta parte los restaurantes de fast-food (o comida rápida) proliferan de un modo acelerado, hamburgueserías, perritos calientes, etc. Su oferta parece sin competencia: comida al momento que no precisa de cubiertos y con gran variación en la oferta al público. Pero no todo van a ser ventajas pues las grasas tanto vegetales como animales no son lo más adecuado para una buena dieta. Los médicos y entendidos han hecho sonar la voz de alarma, los fast-food pueden crear personas obesas y mal alimentadas. Contra esto la dieta mediterránea: aceite, pan y vino; etc.

HIDROTERAPIA

AGUA CURATIVA

La hidroterapia es una forma de curarse o aliviarse por medio del agua. Dependiendo de la dolencia se usan diferentes tipos de agua y se aplican de diferentes formas, por vía oral, por inmersión o a chorro. Los lugares donde se aplican los tratamientos de hidroterapia, son normalmente los balnearios.
Los balnearios no solo nos curan en lo que es físico, el cuerpo, sino que también son un remanso de reposo y por tanto nos ayudan con su paz y tranquilidad en la salud mental.



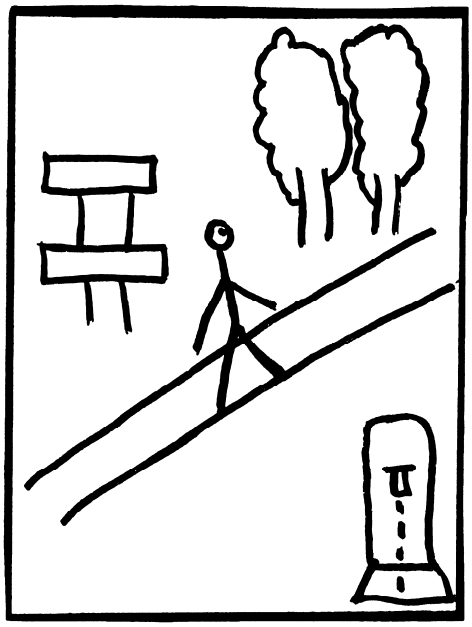
ALTERNATIVAS DE OCIO

Qué hacer los fines de semana si no tienes trabajo, qué hacer en vacaciones, que hacer si no tienes oficio ni beneficio. Las respuestas a todas estas preguntas las encontrarás en esta sección.

YENDO SOLO

(MAS SOLO QUE LA UNA)

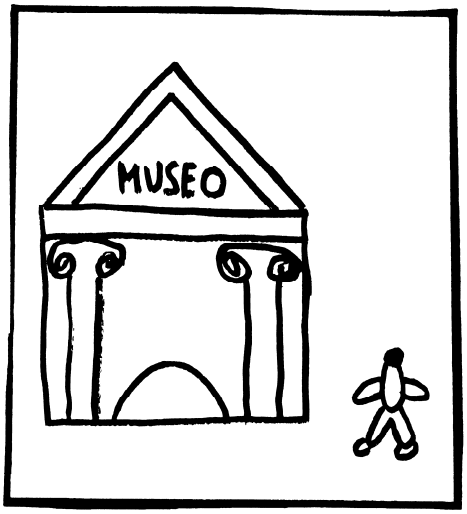
Esta sección da opciones de ocio yendo solo, si no tienes alguien con quién ir.



Ir a museos y exposiciones
.Ir al cine.
Ir a las máquinas
Ir a pasear
Ir a una cafetería
Ir de excursión
Correr
Viajar
Conducir
Comprar
Escribir
Ver escaparates
Ir a la discoteca
Ir al gimnasio

SIN GASTARSE UN DURO

Si no trabajas o trabajas y tienes salario miserable puedes:



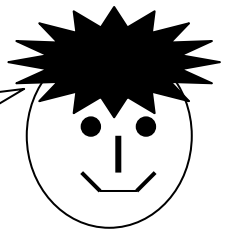
Pasear
Pasear por el parque
Darse una vuelta por la calle
Ir a algún museo o exposición
Hacer deporte
Dar una vuelta en bici
Escuchar música
Ver la tele
Hablar con gente
Ir a casa de alguien
Ver escaparates
Leer
Ir a un Pub sin tomar nada
Comprar
Escribir
Ver escaparates
Ir a la discoteca
Ir al gimnasio

MUCHA MARCHA

ESTO ES LO QUE HACEMOS

SALIDAS CULTURALES

Las salidas culturales son muy interesantes porque te enseñan a conocer a artistas y sus obras y también a recapacitar sobre el pasado de antiguas culturas. También es un modo de ocio y de pasar el tiempo libre, compartiendo con otras personas ya sean conocidas o no. En Madrid hay muchos lugares dónde ir, museos y exposiciones. En nuestro caso elegimos cada semana un sitio consultando con el periódico o Guía del Ocio y la votamos. También la elegimos al azar sacando unos papeles. Después de haber ido al museo o exposición nos vamos a tomar algo a alguna cafetería o terraza.



TALLER DE MUSICA

El Taller de Música de CEMPA se compone de varias actividades. Una de ellas consiste en la audición de CD y cintas y un comentario posterior de los mismos por parte de todos los asistentes al taller, ¡ah! además se puede traer la música que cada uno prefiera.

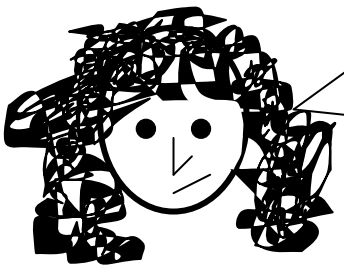
Una segunda actividad es cantar canciones: Guantanamera, Loquillo, etc.

Otra actividad interesante es poner “la letra a canciones” mientras el director del taller pone la música sugerida: blues, rock and roll, etc.

A mi entender las finalidades son varias: fomentar el trabajo en grupo, incentivar la creación y la imaginación, compartir los gustos musicales, aprender un ocio positivo, etc.

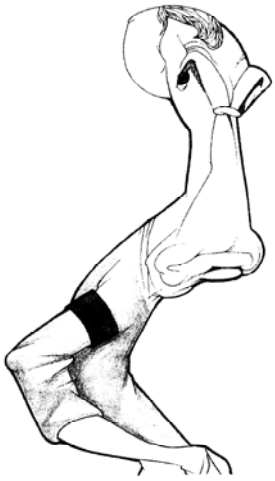
TALLER DE COCINA

Es un taller que se realiza con la finalidad de adquirir conocimientos sobre la preparación de alimentos. Se realiza una vez por semana durante dos horas, también se sale a comprar los distintos alimentos para hacer los menús, generalmente sencillos. Cada uno de los componentes del grupo hace una tarea diferente. El grupo lo forman tres o cuatro personas además de la monitora. Resulta bastante entretenido, además son los propios chicos del grupo quienes eligen lo que se va a hacer. Luego, por supuesto, lo saboreamos y degustamos, aunque luego no comamos la comida normal.



CADA UNO CON SU ROLLO

Cuando tengo ansiedad, me ocurre la sensacion de querer acabar las cosas cuanto antes, de querer que pase el tiempo deprisa y nerviosismo interior. El nerviosismo interior lo siento como sensación de ahogo, aunque no muy fuerte, de angustia



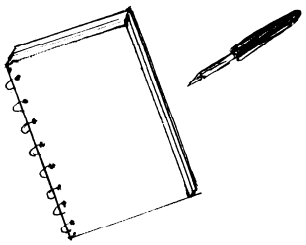
Cuando tengo un estado obsesivo me entra angustia, miedo, un poco de agresividad y si por lo que me he obsesionado no ha resultado una amenaza para mí, por ejemplo que quiero que un equipo de futbol gane, me entra también acaloramiento y me pongo muy nervioso y hasta que se me pasa transcurre bastante tiempo.

Me siento con ganas de hacer muchas cosas y de huir a otros sitios. También de estar en un sitio abierto y tranquilo; si no lo puedo conseguir me entran molestias en el estómago y noto también falta de energía.

Me encuentro acelerado y hago las cosas deprisa.

Siento ahogo en el pecho, nerviosismo y vacío interior. El vacío interior es ese hueco que notas en la boca del estómago y en el pecho.

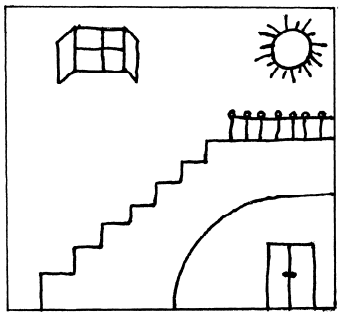
Siento que me pueden entrar muchas enfermedades graves si tengo algún síntoma, aunque sea leve y pienso que no me voy a curar nunca si no se me pasa en poco tiempo. Por eso tengo que ir a los médicos todo el rato.



ENTREVISTA

"SE APRENDE DE LA EXPERIENCIA QUE SE OBTIENE EN EL GRUPO DEL HOSPITAL DE DIA"

Entrevista a: Silvia Parrabera, coordinadora del Hospital de Día CEMPA.



Silvia Parrabera es una psicóloga del Hospital de Día CEMPA que realiza varios talleres y actividades grupales e individuales. Es también la coordinadora del Centro.

La entrevista ha sido elaborada por los pacientes que asisten al taller de prensa.

Creemos que esta entrevista es interesante, oportuna y precisa. Sus respuestas son de interés para personas que están en psicoterapia, en un hospital de día, para sus familiares o, incluso para personas que necesiten ayuda.

¿Interviene la vocación en su profesión?

Sí, no sé de donde viene la vocación, pero sí me doy cuenta de que es un motor importante en la elección y realización de mi profesión.

¿Está la psicología de moda?

Creo que la psicología siempre ha estado de moda, todo el mundo quiere saber acerca de las relaciones humanas porque es la forma de entenderlas y de poder modificarlas, resolviendo los conflictos que se plantean con los demás o con uno mismo.

¿Desde siempre le gustó ser psicóloga o psicoanalista?

Desde que yo recuerdo sí, también me hubiera gustado otras profesiones pero tenía que elegir una, y la que más me gustaba era la psicología.

¿Es la psiquiatría la hermana pobre de la sanidad?

En mi opinión sí. En España la salud mental está muy poco desarrollada y se le presta poca atención, es una especialidad que está marginada porque la mayoría de las personas tienen problemas para aceptar las enfermedades mentales como si fueran menos dignas que las demás y esto influye en el reparto del presupuesto de sanidad para perjuicio de la salud mental.

¿Con qué tipo de enfermedades mentales a trabajado más?

He trabajado con diversos tipos de pacientes pero tengo mayor constancia con los pacientes que tienen trastornos psicóticos, en los que se engloba la esquizofrenia, la psicosis maniaco-depresiva...

¿Qué le parece a usted más beneficioso el trabajo grupal o individual con los pacientes?

Son dos tipos de terapia diferentes con objetivos distintos aunque también tengan técnicas en común. La terapia de grupo está dirigida fundamentalmente a trabajar aspectos de la relación con los demás aprovechando las relaciones que se dan en el grupo, mientras la terapia individual es un trabajo personal que abarca todo el mundo interno del paciente. Se trabaja desde la relación exclusiva que el paciente establece con su terapeuta, este plantea sus preocupaciones actuales y las relaciona con su pasado, su futuro y fantasías en torno al mundo y a su terapeuta, y así es como van tratando de comprender sus conflictos para que pueda resolverlos.

¿Qué estudios son necesarios para ser un profesional de un hospital de día?

Es necesario ser psicólogo/a clínico o psiquiatra y especializarse en el tratamiento de trastornos graves, este tipo de especialización se hace a través de masters, seminarios, cursos y la experiencia diaria.

¿Hasta qué punto considera terapéutico un hospital de día?

Los hospitales de día son terapéuticos para determinado perfil de pacientes. Personas con un trastorno grave que por la etapa de su enfermedad en que se encuentran no tienen necesidad de un ingreso psiquiátrico pero tampoco es suficiente la atención ambulatoria. Tienen recursos para salir adelante pero todavía no los han puesto en marcha. Con un tratamiento intensivo como el de los hospitales de día consiguen alcanzar el mínimo suficiente para empezar, progresivamente, a llevar una vida normal con mayor equilibrio y autonomía de la que tenían hasta el momento.

¿Cuántos hospitales de día hay en España?

No sé el número exacto pero sí que son menos de los que debería haber según la población que los necesita, aunque en los últimos años se están abriendo nuevos hospitales de día. Esto es esperanzador porque quiere decir que los españoles empezamos a entender la utilidad de estos centros y que las familias y pacientes con este tipo de necesidades podrán ser atendidos con algo más de eficacia.

¿Hay hospitales de día en la sanidad pública?

Sí, pero casi todos pertenecen a algún hospital psiquiátrico y esto modifica su funcionamiento en el sentido de que están demasiado vinculados a los ingresos por crisis aguda. Estos centros públicos aportan la posibilidad de volver a casa de forma progresiva, mientras los hospitales de día externos pueden trabajar con el paciente y su familia muchos más aspectos de la enfermedad del paciente y de su relación con su entorno y con una estancia más larga.

¿Es mejor la psiquiatría privada que la pública?

Es diferente, cada una tiene sus ventajas y desventajas, si partimos de que los profesionales de ambas están igual de bien formados profesionalmente y siguen el mismo código ético. Como es obvio, una de las ventajas de la psiquiatría pública es que pueden tener acceso a ella todas las personas tengan dinero o no, la desventaja es que la atención es escasa debido a la masificación de los centros de salud mental, las citas para hacer terapia son demasiado espaciadas porque tienen que atender a muchos pacientes. En cuanto a

la psiquiatría privada la atención es más adecuada a las necesidades del paciente pero no todo el mundo puede pagar el tratamiento que le hace falta, por tanto depende de las circunstancias personales que sea más conveniente un tipo de atención u otro.

¿En qué consiste en pocas palabras el tratamiento en un hospital de día?

El tratamiento en hospital de día consiste básicamente en que los pacientes transfieran los problemas que tiene con sus familias y en su comunidad al hospital de día donde han establecido nuevas relaciones con el grupo de pacientes y terapeutas. Una vez que los problemas ya están en el hospital de día entonces se trata de que los pacientes y sus familias puedan tener una experiencia saludable con el grupo como respuesta a sus conflictos, en lugar de la respuesta patológica y repetitiva que tienen en su entorno habitual. Es decir, se aprende de la experiencia que se obtiene en el grupo de hospital de día, una experiencia distinta y sana donde además se promueve la expresión de los sentimientos y aprender a pensar como forma de conocerse a uno mismo para poder enfrentarse a los problemas.

¿Cómo es el trato en general a los enfermos en los centros de salud mental?

Supongo que cuando os referís al centro de salud mental queréis decir los centros públicos, si es así puedo diría que es un trato influido por la falta de tiempo para atender a tantas personas, la mayoría de las veces los profesionales no pueden trabajar tan bien como saben porque no hay tiempo y eso hace que no queden cubiertas todas las necesidades de los pacientes. Hay que tener en cuenta que además cada centro tiene características individuales.

¿Es dura la profesión de psicóloga?

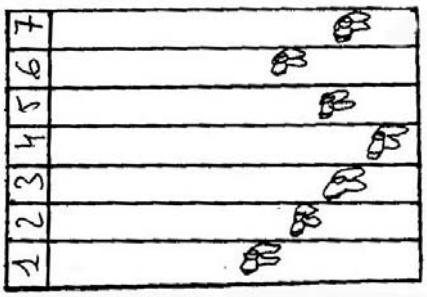
Creo que bastante, generalmente el trabajo del psicólogo, sobre todo con pacientes graves, es lento y laborioso, el terapeuta hace de continente para todos los conflictos, deseos, hostilidades y temores que el paciente tiene y que a lo largo de la terapia también estarán dirigidos hacia el terapeuta. Todo lo que conmueve tanto al paciente, toda su angustia, es la que está puesta en la relación con el terapeuta y éste tiene que procurar darle salida y trabajar con ella. En un trabajo complicado por la cantidad de emociones que se mueven con cada paciente. Sin embargo los psicoterapeutas suelen estar apoyados en un equipo, supervisiones y terapia personal que les procuran la salud que necesitan para poder hacer bien su trabajo sin que sea demasiado duro.

HAZAÑAS DEPORTIVAS

Esta sección trata de conocer distintos logros que han conseguido deportistas importantes de todos las épocas y de cualquier nacionalidad, tanto individualmente como por equipos. Títulos mundiales u olímpicos, campeonatos europeos o trofeos importantes conseguidos en numerosas ocasiones y a veces en condiciones desfavorables. Hemos decidido esta sección como un ejemplo en la vida de cómo con esfuerzo e insistencia se pueden conseguir muchas cosas.

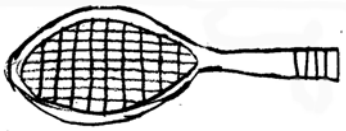
MARCK SPITZ

El nadador de los Estados Unidos Marck Spitz fue de los primeros deportistas en ganar una serie de medallas en la misma olimpiada (siete oros en la Olimpiada de Munich 72). Dio un espaldarazo consistente a una disciplina deportiva como la natación, no lo suficiente reconocida hasta entonces. Spitz en su juventud superó la enfermedad de la "polio", que no le impidió convertirse en una figura deportiva. Ya advirtío de antemano de sus siete oros, que porteriormente conseguiría.



COPA DAVIS

España consigue la Copa Davis por primera vez en su historia. Después de que el equipo español en los años 60 estuviera a punto de conseguirla, en 1999-2000 lo consiguió. El equipo estaba formado por Ferrero, Corretja, Costa y Balcells.

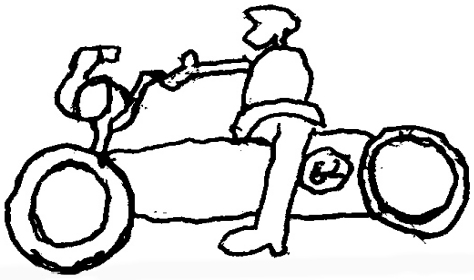


UN ESPAÑOL EN EL PODIUM DE FORMULA 1

El Asturiano de 21 años Fernando Alonso ha conseguido ser el primer español en conseguir un puesto de podium en una prueba de Fórmula 1. Gracias
a su habilidad ha sido capaz de puntuar en todas las pruebas que se han celebrado estando en los primeros puestos del campeonato mundial

ANGEL NIETO

El motorista español Angel Nieto consiguió la nada despreciable cantidad de títulos mundiales de doce más uno en la cilindrada de 80 y 125 cc. Hay que hacer incapié en el doce más uno ya que Angel por no ser gafe define sus títulos como doce más uno y no como trece para tener buena suerte. Al final se quedó sólo con sus doce más uno.

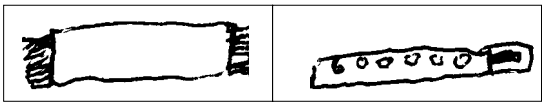


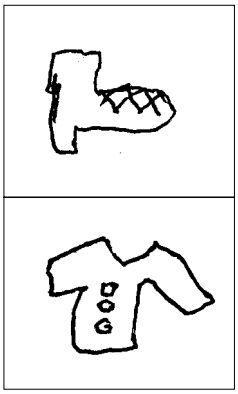
PASATIEMPOS

AQUI TIENES LOS PASATIEMPOS MAS GUAYS QUE JAMAS HAS VISTO. ESPERO QUE TE GUSTEN

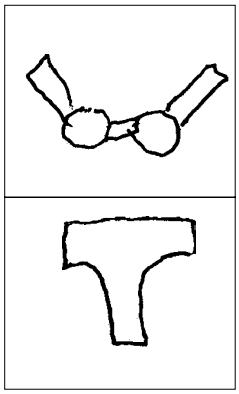
SOPA DE LETRAS

Localiza las 6 prendas de vestir que hay dibujadas alrededor del recuadro de la sopa de letras.





O	R	B	U	F	A	N	D	A	R
C	A	L	Z	O	N	C	I	LL	O
E	K	C	A	M	I	S	A	R	C
F	P	Z	A	P	A	T	O	P	P
R	O	D	A	T	E	J	U	S	R
R	O	C	I	N	T	U	R	O	N



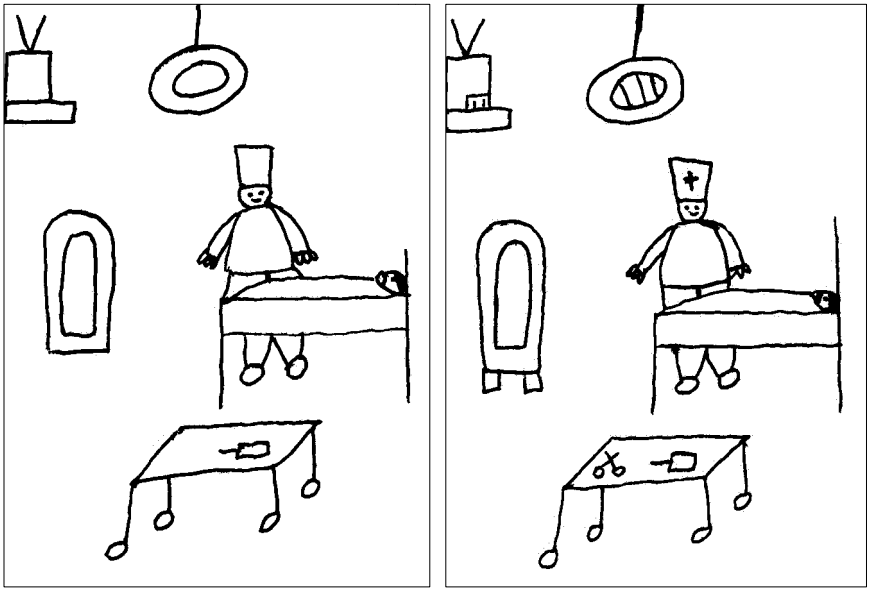
JEROGLIFICOS

ADIVINANZA

Verde fue mi nacimiento.
Verde fue mi querer.
Si vas por el campo algún día,
a lo mejor me ves.

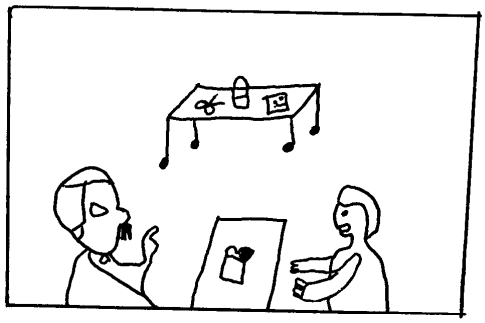
LAS 6 DIFERENCIAS

Descubre las 6 diferencias que hay en estos dos dibujos



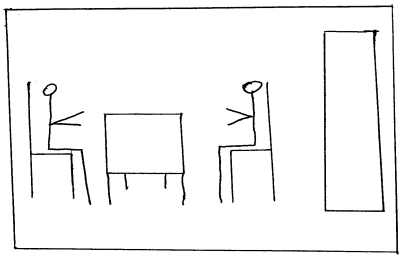
CHISTES

¡Hola¡, querido lector: En esta sección de la revista oficial de CEMPA, te ofrecemos los mejores chistes. El contenido ha sido elaborado por los pacientes del Hospital de Día CEMPA, que asisten al taller de prensa. Esperamos que disfrutes lo que lees y que lo pases muy bien.



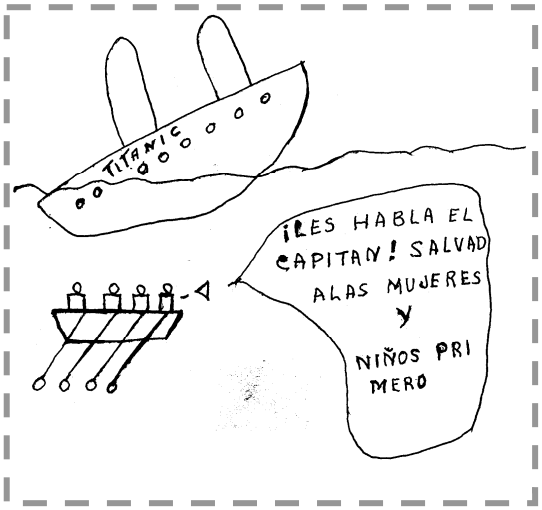
Doctor¿cómo está la sanidad actual en España?

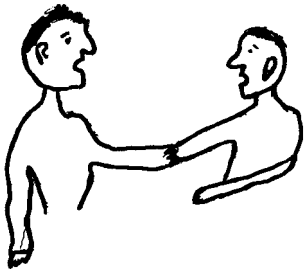
– España va bien.



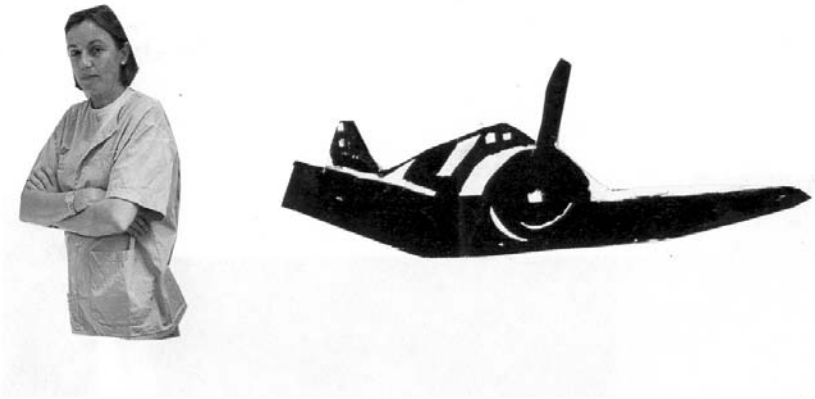
DOCTOR, DOCTOR TENGO DEPRESION.

– PUES YA SOMOS DOS.





¿Te acuerdas de que yo te decía que era Napoleón y tú decías que no? Pues tenías razón. He ido al psiquiatra y me ha hecho ver que soy Julio César.



–¿Cuánto es la media de tiempo de consulta con el psiquiatra en la comunidad de Madrid?
– No sé, pero el tiempo vuela.

Soluciones Pasatiempos

JEROGLIFICOS

¿EN QUE PLANTA SE ENCUENTRA EL DOCTOR RAMIREZ?
RESPUESTA: EN LA PLANTA 3

¿CÓMO VA EL PACIENTE?
RESPUESTA: VA TIRANDO.

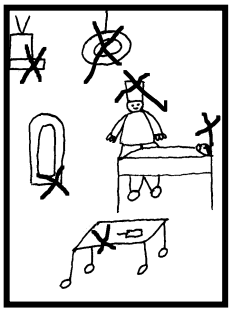
ADIVINANZA

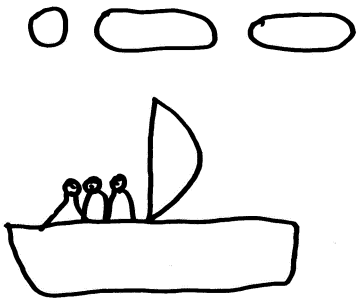
RESPUESTA: LA HIERBA

SOPA DE LETRAS

BUFANDA
CALZONCILLO
CAMISA
ZAPATO
SUJETADOR
CINTURON

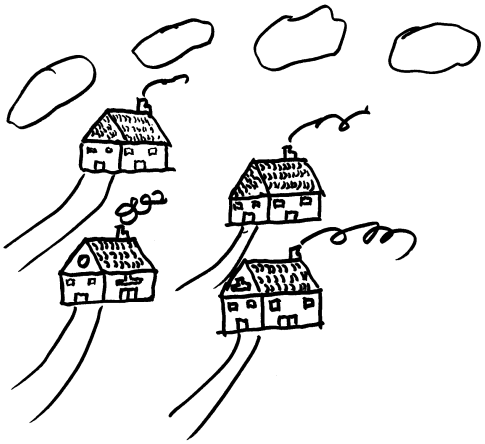
LAS SEIS DIFERENCIAS





Se ha necesitado mucho tiempo para hacer la revista pero ha merecido la pena

Porque en psicología se escriben muchas cosas sobre temas de todos los ámbitos, analizando parte por parte cada uno de sus componentes y resolviendo dudas y preguntas de interés social e individual.



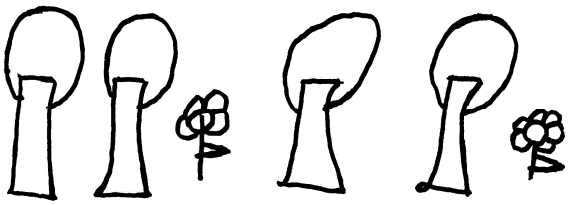
Pues Carlitos es una persona que juega a la pelota. Es un enfermo de la salud mental. Carlitos tiene una enfermedad por tomar pastillas. Yo quiero descansar.

Un pueblo me recuerda la tranquilidad, la paz el ruido de los juegos, de las ovejas, de los perros y los gallos y los pajarillos.

Vengo todos los días al centro CEMPA para que me ayuden a salir adelante en mi situación, de estar un poco deprimida y sin ganas de hacer muchas cosas. Con la gente me encuentro a gusto, cada uno en su estilo tanto con el equipo terapéutico como con los pacientes.

A la clínica CEMPA
Vengo todos los días
Para tomarme la vida
Con alegría.

Donde con sus talleres,
terapias y descansos
Me ayudan un montón
A curarme y a estar mejor.

Con sus excursiones
Salidas a los museos
En la piscina y sus chapuzones
Y con sus bellos paseos.

Nos lo pasamos genial
Entre actividad y actividad
Sacando el jugo a lo que se puede
Para mejorar nuestra salud mental.