



Asociación Bizkaína de Laringectomizados

BOLETÍN INFORMATIVO
Octubre 2015

UN SALUDO

El pasado 18 de Junio celebramos una asamblea extraordinaria para elegir nuevo presidente que sustituyese al recientemente fallecido D. Pedro Amaro. Aprovechamos la ocasión para completar el resto de la junta rectora cuya composición pueden ver al lado.

No son fáciles los momentos que nos está tocando vivir a las asociaciones que dependemos en buena parte de las subvenciones de las distintas administraciones, pero aún así la nueva junta rectora está dispuesta a emprender un nuevo camino que permita seguir adelante aprovechando lo que ya tenemos y si es posible mejorar lo que se pueda.

Una de las cosas que intentaremos mejorar es la comunicación con los socios. Sabido es que para muchos esta comunicación termina cuando finaliza el periodo de aprendizaje del habla, limitándose a partir de entonces a pasar por la sede para pagar la cuota anual y comprar la lotería de Navidad.

Para paliar en lo posible este defecto hemos pensado en dirigirnos a todos ustedes a través de este sencillo boletín al menos cada cuatro meses. Esperemos que sea de utilidad para recibir noticias, comentarios y algún consejo.

La junta rectora está abierta a cualquier colaboración que ayude a llevar a cabo esta publicación. Será siempre bienvenida si con ello ayudamos al conjunto de asociados.

NUEVA JUNTA RECTORA

PRESIDENTE:	D. Juan Toledo
SECRETARIO:	D. Juan Manuel González
VICEPTE.:	D. Aniceto Salan
TESORERO	D. Ignacio M ^a . Solas
VOCALES:	Dña. M ^a . Lourdes Zabala
	D. Francisco Ruiz
	D. Pedro Angoitia

Información práctica

* Es importante avisar a la asociación en caso de cambio de domicilio o fallecimiento.

* Disponemos de una página web donde poder hacer consultas, infórmanos y contactar;

<http://asbila.jimdo.com/>

* Horario de apertura de la sede de la Asociación es de:

9:15 a 11:45



Excursión a Monasterio de Yuso
28-Julio-2002



Excursión a Caharaceno
08-Junio-2003



Asociación Bizkaína de Laringectomizados y Mutilados de la Voz
C/ Bailen, 15 - 48003 Bilbao Tf. y Fax 94 415 42 78
asociacionvizcainadelaringectomizados@hotmail.com

La respiración del laringectomizado

La respiración es tan fundamental que se puede decir que respirar es sinónimo de vida. Tan fundamental que es lo primero que hacemos cuando nacemos. El corazón es el motor del cuerpo y antes de nacer ya está en funcionamiento, pero para nada serviría si la respiración fallase en esos primeros segundos de nuestra vida.

Es por tanto fundamental que lo que respiramos sea de buena calidad. El organismo humano tiene sistemas naturales, la nariz fundamentalmente, para hacer que el aire que entra a nuestros pulmones sea lo más sano posible.

Sin embargo los laringectomizados no disponemos de esos filtros. Pensando en nosotros vamos a hacer unas reflexiones y dar unos consejos que espero sean de utilidad.

Lo principal a tener en cuenta es no exponernos a situaciones donde el ambiente esté extremadamente 'espeso' de sustancias volátiles, es decir, que no esté limpio, como por ejemplo una casa con obras de albañilería o similar. Exponer nos unas horas a esa atmósfera puede terminar con nosotros en urgencias de un hospital.

Otro ambiente perjudicial puede ser el aire acondicionado extremadamente frío o que nos dé directamente al estoma. Incluso si el aire está demasiado caliente. Los vientos fuertes también nos pueden dañar.

Para evitar en lo posible estos efectos negativos es indispensable que el estoma lo llevemos siempre tapado, incluso dentro del hogar. Los sistemas más conocidos y usados para estos fines son los pañuelos de punto o tela, las chapas de plata, los adornos múltiples para las señoras y los filtros especiales HME.

Las chapas y los adornos para señoras son los que menos nos aíslan de los aires adversos, tan solo evitan los objetos sólidos o pequeños insectos, careciendo de capacidad de limpieza. Los pañuelos son más aislantes, aunque no evitan la contaminación o el polen careciendo también del poder de limpieza.

Los filtros HME son los más eficaces ya que además de evitar cuerpos extraños adecúan el aire para que entre limpio y a una temperatura y humedad adecuada a nuestros pulmones. Además son compatibles con el uso de artículos como pañuelos o collares que combinen con nuestra ropa. Solo añadir que desde el año 2007 se pueden adquirir a través de la Seguridad Social en las mismas condiciones que cualquier medicamento.

En próximos boletines informaremos más extensamente de estos filtros. Mientras podéis preguntar en la Asociación.

También podéis llamar al teléfono gratuito 900 10 30 14 donde os atenderá una logopeda.

Cubre estomas citados



Cuídate a ti mismo mientras puedas y evitarás durante más tiempo que los demás tengan que cuidarte.

Es muy importante llevar el estoma siempre tapado. Por ti y por los que están contigo



Vizcaya es un bello jardín
las bilbainitas las rosas
con sus caras tan hermosas
cual perfumado jazmín

Quiero vivir en Vizcaya
toda la vida
y mirarme a los ojos
de una bilbainita