

# O importante é chegar ben

Consulta aquí toda a información



Consellos para a prevención do dano cerebral



A Federación Galega de Dano Cerebral (FEGADACE) quere acompañarte na túa andaina a Compostela. **O importante é chegar, pero tamén chegar ben, e gozar do camiño.**



# Dámosche a benvida ao Camiño de Santiago!



A Federación Galega de Dano Cerebral (FEGADACE) coida de ti e quere acompañarte na túa andaina a Compostela. **O importante é chegar, pero tamén chegar ben, e gozar do camiño.**

O dano cerebral adquirido é unha discapacidade que se presenta de maneira súbita en **persoas nadas sen dano ningún no cerebro**. As principais causas son os **ictus** e os **traumatismos cranioencefálicos**. Producen unha serie de lesións nas estruturas cerebrais que se cronifican e xeran **distintos tipos e niveis de discapacidade en función da persoa**, da que dicimos que ten dano cerebral adquirido.

O dano cerebral non se pode evitar, pero si **é posible previlo** traballando para evitar as súas causas.

## Parabéns!

**Ao facer o Camiño de Santiago estás ocupando o teu tempo libre moi sabiamente para a prevención do ictus:**

- 👍 **Evitas o sedentarismo** grazas á práctica de exercicio moderado, como camiñar ou pedalear.
- 👍 A actividade física vaiche axudar a **manter un peso saudable**. Complementaa cunha alimentación equilibrada!
- 👍 O **contacto coa natureza** tamén é unha das técnicas de relaxación: practícaa para controlar o estrés.
- 👍 O cansazo ao final de cada etapa fará que **descanes e durmas ben**.
- 👍 A visita a diferentes lugares é un estímulo que **mantén o teu cerebro esperto** e activo.
- 👍 Calquera pequeno **desafío intelectual** axuda a exercitar o teu cerebro: identificar a mellor ruta, observar a flora e a fauna, a conversa con outras persoas que camiñan...



## Pero lembra!

**Ao saír a camiñar tamén te estás expoñendo a outros factores de risco do dano cerebral. Son as causas dos traumatismos cranioencefálicos:**

### Accidentes de tráfico e circulación.

- ⚠️ Camiña polas **sendas sinalizadas** e, se non é posible, pola beiravía ou pola calzada, **con prudencia e pola esquerda**.
- ⚠️ **Non circules por lugares prohibidos**, como autopistas e autovías.
- ⚠️ Se vas **en grupo, ide en fila**. Se o grupo é de ciclistas, tamén podedes ir en columnas por parellas.
- ⚠️ **Antes de cruzar, mira sempre a ambos os lados da vía**, escolle lugares seguros evitando curvas e cambios de rasante. Se podes, cruza polos lugares habilitados.
- ⚠️ Leva **elementos reflectores** na roupa e nas mochilas. Acende o **alumeado da bicicleta** de noite e de día (luz vermella detrás e branca diante).
- ⚠️ **Esquece o móbil e os auriculares**; o seu uso íllate do tráfico.
- ⚠️ Se vas en bicicleta, **emprega o casco**, e cumpre coas normas de circulación, lembrando sempre sinalizar as manobras.

### Golpes, contusións e caídas.

- ⚠️ Unha **revisión médica previa** axuda a coñecer mellor o teu estado físico. Consulta á túa médica ou médico polos efectos secundarios da medicación que poidas tomar.
- ⚠️ A **práctica de exercicio físico regular** contribúe a manter o ton e a axilidade corporal, evitando riscos.
- ⚠️ Realiza as **pausas e descansos necesarios e mantén a hidratación**. Érguete con coidado despois dun repouso prolongado.
- ⚠️ Emprega **ferramentas de apoio** como bastóns, e coida os calcetíns e o calzado que vas empregar. Este debe suxeitar ben o pé.
- ⚠️ Leva os **números de teléfono de emerxencias** nun lugar doado de atopar.
- ⚠️ **Goza do camiño**: practica o xogo limpo e evita as carreiras.
- ⚠️ Os **valores do deporte e da diversión** deben estar por riba dos da competitividade.



**Como saber se alguén está a ter un ictus? Os 3F: (Fala, Forza, Faciana)**



### E se precisas axuda:

Se tes ou presencias un **accidente ou emerxencia**, chama canto antes a calquera destes teléfonos:

☎️ **112** Teléfono único de emerxencias da Unión Europea

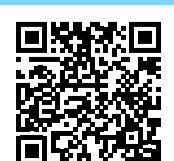
☎️ **061** Teléfono de urxencias sanitarias de Galicia

Se a túa incidencia non é **urxente**, podes buscar axuda nos seguintes lugares:

**FEGADACE**  
Galeras 17, 2º, Despacho 5  
15705 Santiago de Compostela  
881 943 148 / 659 177 709  
fegadace@fegadace.org



**Localizador de centros de saúde e hospitais**



**Asociacións de dano cerebral**