

Lo importante es llegar bien

Consulta aquí toda la información



Consejos para la prevención del daño cerebral



La Federación Galega de Daño Cerebral (FEGADACE) cuida de ti y quiere acompañarte en tu andadura a Compostela. **Lo importante es llegar, pero también llegar bien, y disfrutar del camino.**

¡Te damos la bienvenida al Camino de Santiago!



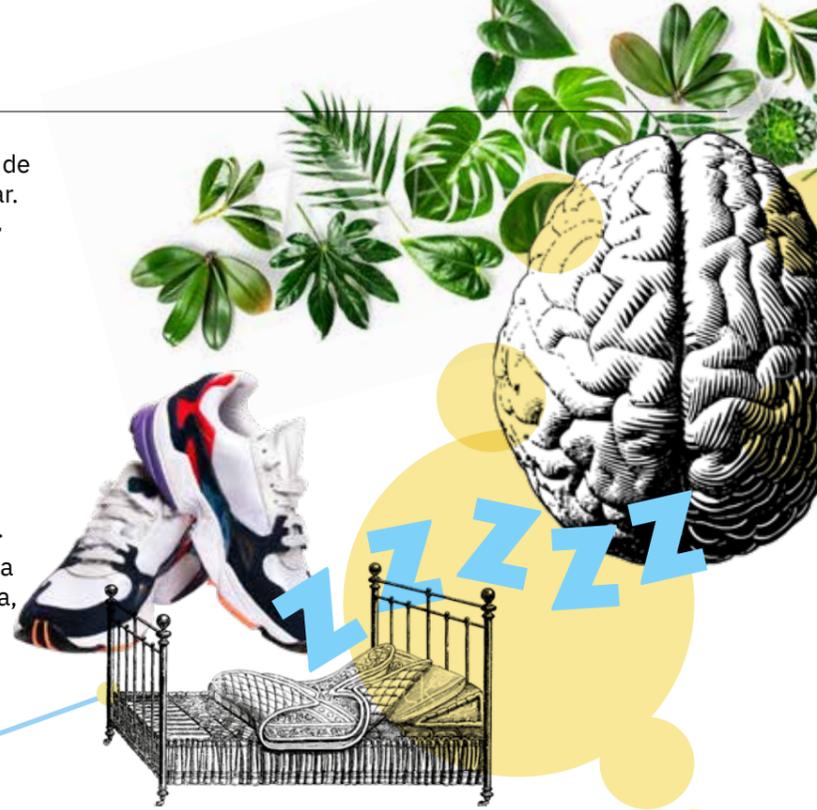
La Federación Galega de Daño Cerebral (FEGADACE) cuida de ti y quiere acompañarte en tu andadura a Compostela. Lo importante es llegar, pero también llegar bien, y disfrutar del camino.

El daño cerebral adquirido es una discapacidad que se presenta de manera súbita en **personas nacidas sin daño alguno en el cerebro**. Las principales causas son los **ictus** y los **traumatismos craneoencefálicos**. Producen una serie de lesiones en las estructuras cerebrales que se cronifican y generan **distintos tipos y niveles de discapacidad en función de la persona**, de la que decimos que tiene daño cerebral adquirido.

El daño cerebral no se puede evitar, pero sí **es posible prevenirlo** trabajando para evitar sus causas.

¡Enhorabuena! Al hacer el Camino de Santiago estás ocupando tu tiempo libre muy sabiamente para la prevención del ictus:

- 👍 **Evitas el sedentarismo** gracias a la práctica de ejercicio moderado, como caminar o pedalear.
- 👍 La actividad física te va a ayudar a **mantener un peso saludable**. ¡Complémntala con una alimentación equilibrada!
- 👍 El **contacto con la naturaleza** también es una técnica de relajación: practícalas para controlar el estrés.
- 👍 El cansancio al final de cada etapa hará que **descanes y duermas bien**.
- 👍 La visita a diferentes lugares es un estímulo que **mantiene tu cerebro despierto** y activo.
- 👍 Cualquier pequeño **desafío intelectual** ayuda a ejercitar tu cerebro: identificar la mejor ruta, observar la flora y la fauna, la conversación con otras personas que caminan...



¡Pero recuerda! Al salir a caminar también te estás exponiendo a otros factores de riesgo del daño cerebral. Son las causas de los traumatismos craneoencefálicos:

Accidentes de tráfico y circulación.

- ⚠️ Camina por las sendas señalizadas y, si no es posible, por el arcén o por la calzada, con prudencia y por la izquierda.
- ⚠️ No circules por lugares prohibidos, como autopistas y autovías.
- ⚠️ Si vas en grupo, id en fila. Si el grupo es de ciclistas, también podéis ir en columnas por parejas.
- ⚠️ Antes de cruzar, mira siempre a ambos lados de la vía, escoge lugares seguros evitando curvas y cambios de rasante. Si puedes, cruza por los lugares habilitados.
- ⚠️ Lleva elementos reflectantes en la ropa y en las mochilas. Enciende el alumbrado de la bicicleta de noche y de día (luz roja detrás y blanca delante).
- ⚠️ Olvida el móvil y los auriculares; su uso te aísla del tráfico.
- ⚠️ Si vas en bicicleta, emplea el casco, y cumple con las normas de circulación, recordando siempre señalizar las maniobras.

Golpes, contusiones y caídas.

- ⚠️ Una revisión médica previa ayuda a conocer mejor tu estado físico. Consulta a tu médica o médico por los efectos secundarios de la medicación que puedas tomar.
- ⚠️ La práctica de ejercicio físico regular contribuye a mantener el tono y la agilidad corporal, evitando riesgos.
- ⚠️ Realiza las pausas y descansos necesarios y mantén la hidratación. Levántate con cuidado después de un reposo prolongado.
- ⚠️ Emplea herramientas de apoyo como bastones, y cuida los calcetines y el calzado que vas a emplear. Este debe sujetar bien el pie.
- ⚠️ Lleva los números de teléfono de emergencias en un lugar fácil de encontrar.
- ⚠️ Disfruta del camino: practica el juego limpio y evita las carreras.
- ⚠️ Los valores del deporte y de la diversión deben estar por encima de los de la competitividad.



¿Cómo saber si alguien está teniendo un ictus?

Las 3F*:
Habla, Fuerza, Cara

*Fala, Forza, Faciana



Y si necesitas ayuda:

Si tienes o presencias un accidente o emergencia, llama lo antes posible a cualquiera de estos teléfonos:

☎️ **112** Teléfono único de emergencias de la Unión Europea

☎️ **061** Teléfono de urgencias sanitarias de Galicia

Si tu incidencia no es urgente, puedes buscar ayuda en los siguientes lugares:

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



Localizador de centros de salud y hospitales



Asociaciones de daño cerebral