

Hem sobreviscut!!!

Els nostres testimonis.
Edició 2025



Associació Sobreviure
a l'Ictus de Tarragona

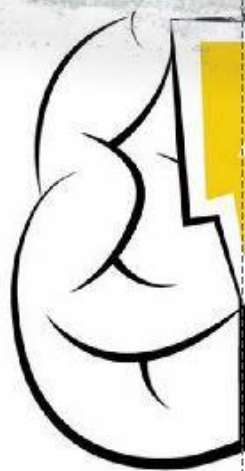
Has sofert un **greu cop** en la teva vida
En un segon el teu **món** sembla **enfonsar-se**
Has de **començar de nou**
Has d'**aprendre diferent**

D'acord tot això es cert, però...

L'ictus és causat per un trastorn del reg sanguini al cervell que produeix una alteració transitòria o definitiva del seu funcionament. Els traumatismes cranioencefàlics i altres situacions d'anòxia o hipòxia cerebral poden produir unes lesions i conseqüències similars. En conjunt, totes aquestes lesions es coneixen com **dany cerebral adquirit**.

La manca d'aportació sanguínia o una hemorràgia poden provocar la mort de les neurones en la zona afectada del cervell. Depenent de la gravetat les seqüeles poden trobar-se en la mobilitat, habitualment en mitja part del cos (hemiplègia), en la parla (afàsia) i/o en l'esfera cognitiva..

L'ictus és conegut com feridura, embòlia cerebral, infart cerebral, o accident vascular cerebral (AVC). No és gens fàcil enfrontar-se a aquesta malaltia, fonamentalment per que perdem independència i intimitat. Inicialment ens sentim aïllats i desconcertats.



SOBREVIUR

T A R R A



S A LICTUS

S
A
N
A

Cal lluitar diàriament contra la possible depressió i cercar forces d'on, a vegades, no n'hi ha. Dificilment qui ens envolta, pot entendre els nostres sentiments i frustracions. La falta de referències, alguns cops, és un enemic per tirar endavant. És per aquest motiu que associacions com la nostra poden resultar molt positives.

A partir de la nostra experiència, us volem ajudar a trobar els camins més planers. A donar-vos suport en les vostres passes. Som persones molt diverses que ens hem trobat amb la mateixa circumstància. Superar-la i aprendre'n és el nostre objectiu. Tot seguit, us deixem alguns dels nostres testimonis i referències dirigits a d'altres afectats i cuidadors. En el títol de cada cas trobareu allò més significatiu que cadascú vol aportar i comunicar, a partir de la seva experiència. N'estem segurs que aquest llibret en les mans adequades serà útil.



Lluita contra la genètica.

Hola, soc la Pilar. Tinc molts antecedents familiars d'accidents vasculars cerebrals. Vaig patir l'últim ictus durant les vacances de Setmana Santa de l'any 2023 al meu poble, Covarrubias (Burgos).

Al 2005 n'havia tingut un altre i, anteriorment, un que va passar desapercebut.

He patit seqüeles lleus (braç, parla, equilibri...) i m'he anat recuperant amb rehabilitació i constància.

Porto una vida molt activa i sempre endavant.

**He après que amb
motivació i
decisió, la majoria
de les coses són
possibles.**

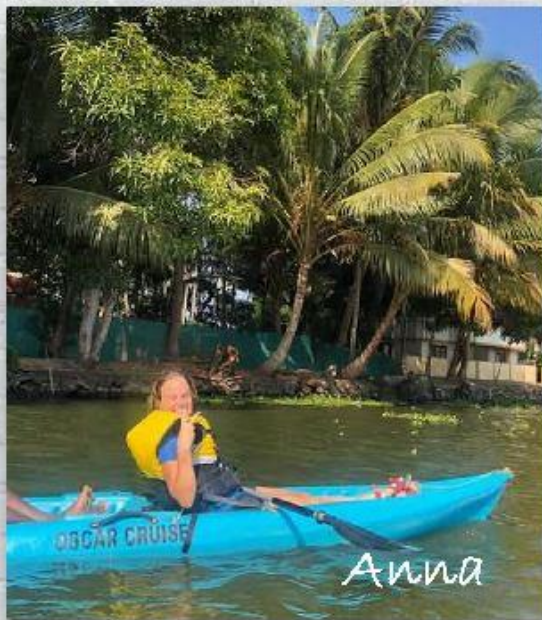
**No et rendeixis
mai!!**



Sóc en Jordi. El 15 d'agost del 2011 vaig patir un ictus isquèmic, quan tenia 50 anys, amb resultat d'una paràlisi de tot el costat esquerre. En la fotografia del novembre del 2011 estic en una divertida excursió gaudint amb els amics, quan tot just estava començant a aprendre a caminar de nou (tot i que, caminar per aquest terreny, no va resultar gens fàcil).

La rehabilitació és llarga i no pas fàcil, però estic segur que ser disciplinat, aplicat i tenir moltes ganes de passar-s'ho bé influeixen positivament en la mateixa recuperació.

Serenitat per acceptar les coses que no puc canviar, el valor per canviar les coses que puc i la saviesa per reconèixer la diferència



Em dic Anna, quan tenia 28 anys vaig patir un ictus hemorràgic. Arran d'això em van detectar una malformació arteriovenosa que s'havia d'intervenir. El desembre de 2016 vaig entrar a quiròfan. L'operació es va complicar i vaig quedar amb una hemiparèsia esquerra com a seqüela.

Vaig passar un dol dolorós en acceptar que no tornaré a ser la mateixa persona d'abans. Permetre'm viure el dol m'ha ajudat a abraçar la persona que soc avui i descobrir noves aficions, com el caiac

He plorat i en certs moments, continuo plorant; però ara es l'hora de tirar cap endavant

Sóc la Rosa Maria, tinc 61 anys, i em va donar un ictus hemorràgic als 56. Sóc metgessa i treballava a l'hospital de Reus. La malaltia em va deixar sense parla, sense moviment de la part dreta del cos, pel que suposava no poder caminar ni escriure.

Ara puc caminar amb ajuda d'una crossa. El braç dret no l'he aconseguit moure. Escric amb la ma esquerra.

He obtingut "grans avenços" amb la parla i puc mantenir converses amb grups reduïts. però em poso nerviosa quan hi ha molta gent.

Estic orgullosa de poder nedar en una piscina, conduir amb un cotxe adaptat i haver muntat en globus aerostàtic.

Si jo puc, **tu també. Anima't.**





Caminando verás que no estás solo. Caminando encontrarás un lugar en el cielo. Sentirás latir tu corazón. Y encontrarás amor... mucho amor.

Soy Pablo y, en mi caso, padecí un Ictus el 23 de julio del 2013, causándome hemiplejía espástica en la parte izquierda.

El 30 de agosto del mismo año hice la primera salida del hospital para asistir al partido de fútbol entre el Nástic y el Lleida (mi equipo). Al terminar el encuentro los jugadores del Lleida me saludaron y animaron.

El 11 de octubre del 2014 fui a la Garrotxa (Olot-Girona) con mis amigos para subirme en globo.



Caminaré

Hola soy Ángeles, tengo cincuenta y ocho años y cuando estaba a punto de cumplir los cincuenta y siete me dió un ictus por la tarde noche. Como vivo sola nadie se dió cuenta hasta el día siguiente por la mañana cuando a los vecinos les empezó a caer el agua por el baño. He estado trece meses ingresada. Ahora ya estoy en casa y necesito una cuidadora las 24 horas del día, ya que tengo todavía medio cuerpo paralizado . Al tardar tanto en encontrarme la lesión del cerebro fue muy grande y cognitivamente me afectó bastante a la memoria reciente. Ahora mi objetivo es volver a andar, como?, no lo sé, pero andaré!, eso lo sé seguro y me da igual como. Ese es mi objetivo, para mí lo importante es ser independiente ese es mi objetivo. Disfrutad de la vida y de la familia y amigos. Lo más importante es que disfruteis.





**La paciència és
un arbre d'arrel
amarga, però de
fruits molt dolços**

Sóc l'Anna, i al juliol del 2006, quan tenia 34 anys i al cap de poc de néixer la meva filla, una forta pujada de tensió em va provocar una hemorràgia cerebral. Conseqüències: immobilitat de la part dreta del cos, impossibilitat de parlar, desorientació, al·lucinacions...

Aquesta foto correspon al primer passeig amb la meva filla pel barri del port de Tarragona. Feia just un mes de l'ictus i va coincidir amb un permís hospitalari de cap de setmana. D'aquella primera caminada recordo el gran esgotament físic i mental que em va suposar fer-la, i la presa de consciència del costós camí que em quedava per fer. Però recordo tenir una gran esperança.

**Si la vida te da mil
razones para llorar. Dale
mil y una para reir.**

Me llamo Pedro. Tuve un ictus isquémico grave el 23 de agosto del 2013, con 48 años. Como resultado: hemiplejia derecha y afasia global.

A día de hoy, soy independiente para las tareas diarias pero con alguna limitación, camino, empiezo a hablar, leo, escribo... ¡Hasta acabo de comprarme un móvil!. ¡Impensable!. Si te lo propones, se puede.



No encerrarme, salir, viajar.

Mii nombre es M. Rosa, el 15 de junio del 2006 sufrí un ictus en casa. Hemiparesia derecha.

Durante 2 años tuve crisis convulsivas generalizadas, epilepsias.

Ya no he vuelto a tener esos ataques.

Ahora hago gimnasia, piscina, camino, sesiones de logopedia.

Tengo propósitos: cada año voy de viaje, disfruto de cualquier salida.

Lo mejor que hago...No encerrarme en mí misma y salir siempre que puedo



Mi vida afectada a una nueva realidad.

Soy Pedro Gómez y tengo 68 años ,
llego un día inesperado y una
enfermedad maligna y traidora
llamada Ictus trunco mi vida.

Es una expresión muy dura pero es
debido a mí enajenamiento mental
Porque lo padecemos? Porque a mí?
Pero no hay respuesta, solo luchar,
concienciarnos, ayudarnos, colaborar
y que la vida avance

Anteriormente al Ictus tenía mucha
vitalidad, hacía deporte casi a diario
por tener una vida sana



Un viaje de mil kilómetros comienza con un solo paso

Me llamo Lhamo, soy tibetana criada en Suiza, tengo 67 años y el día 5 enero 2024 paseando por la feria de Nadal una subida de tensión me provocó una hemorragia cerebral.

Tres meses ingresada, muchos meses sin conocer a nadie, sin hablar, sin mover el lado derecho, con mucho riesgo de morir.

Nunca perdí la esperanza y con fuerza de voluntad, rehabilitación y ayuda de la familia estoy logrando grandes mejoras.

Si tienes sueños y metas todo es posible.



Esfuerzo + Sacrificio = Recompensa

Soy Tomás Ortiz, tenía 48 años cuando tuve un ictus isquémico, ahora tengo 57.

Tengo graves lesiones, poca movilidad pero sigo trabajando en mi rehabilitación.

Tengo mucha ilusión por conseguir cada día un poco más. Gracias a la familia y amigos que han estado siempre a mi lado consigo empuje para seguir trabajando.





Quan l'ictus t'inxampa planta-li cara, posa en marxa la voluntat i així serà

Soc la Dolors, el 6 de novembre del 2014, als 70 anys, vaig fer un ictus isquèmic que em va deixar la part esquerra tocada.



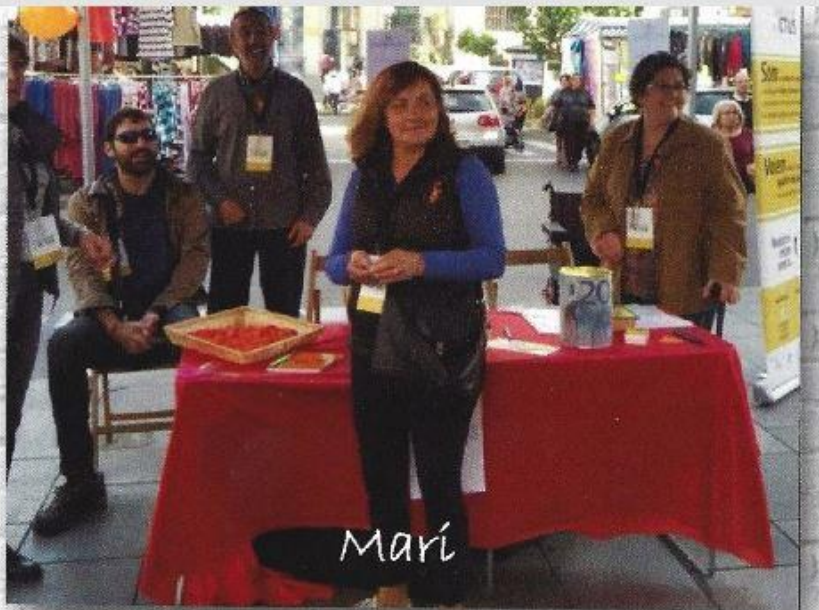
Passats molts dies, i amb moltes ganes de tornar a moure el braç i la cama com ho feia abans, he aconseguit un bon resultat.

Avui, gairebé passat un any i mig d'aquell dia de novembre em sento recuperada -repte aconseguit-

Vull agrair enormement l'ajuda familiar (germanes, fills, nets i gent que m'envolta), els "incompresos cuidadors" (gran pilar de tot aquest procés).

No voldria acabar sense resaltar la reflexió del meu neuròleg: "*Dolors, allò ja va passar, no hi pensis més*", així ho faré. Gràcies també al Doctor.

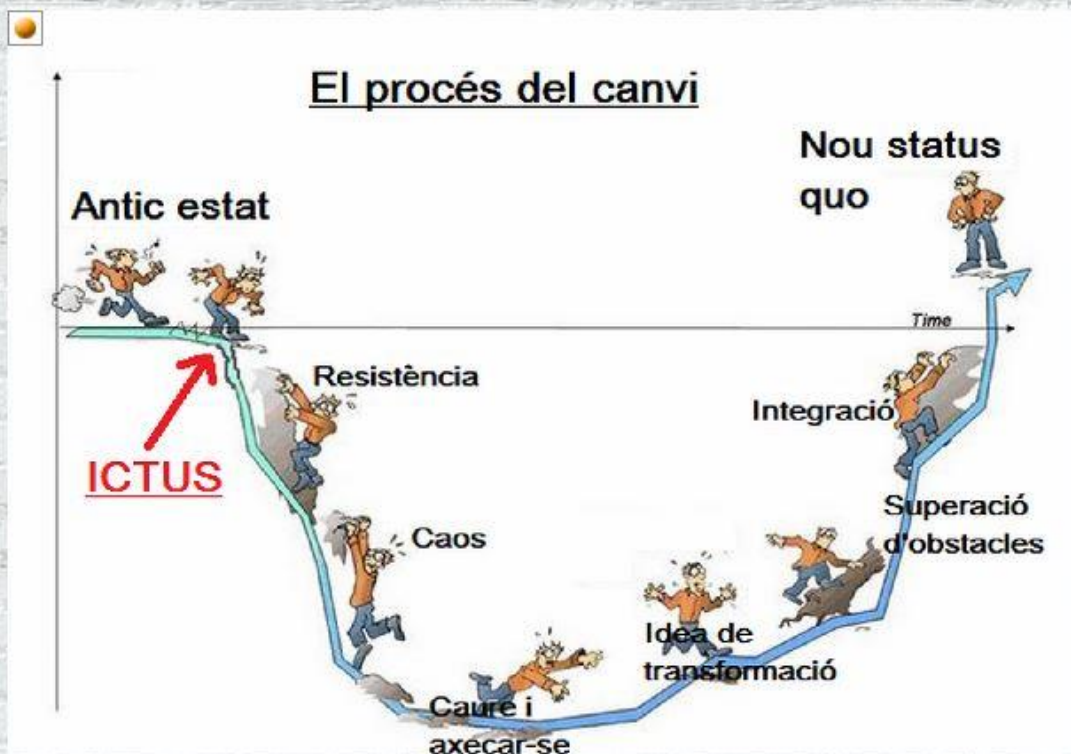
**El repte consisteix
en adaptar-nos a la
nostra condició i
demostrar el que
sabem fer**



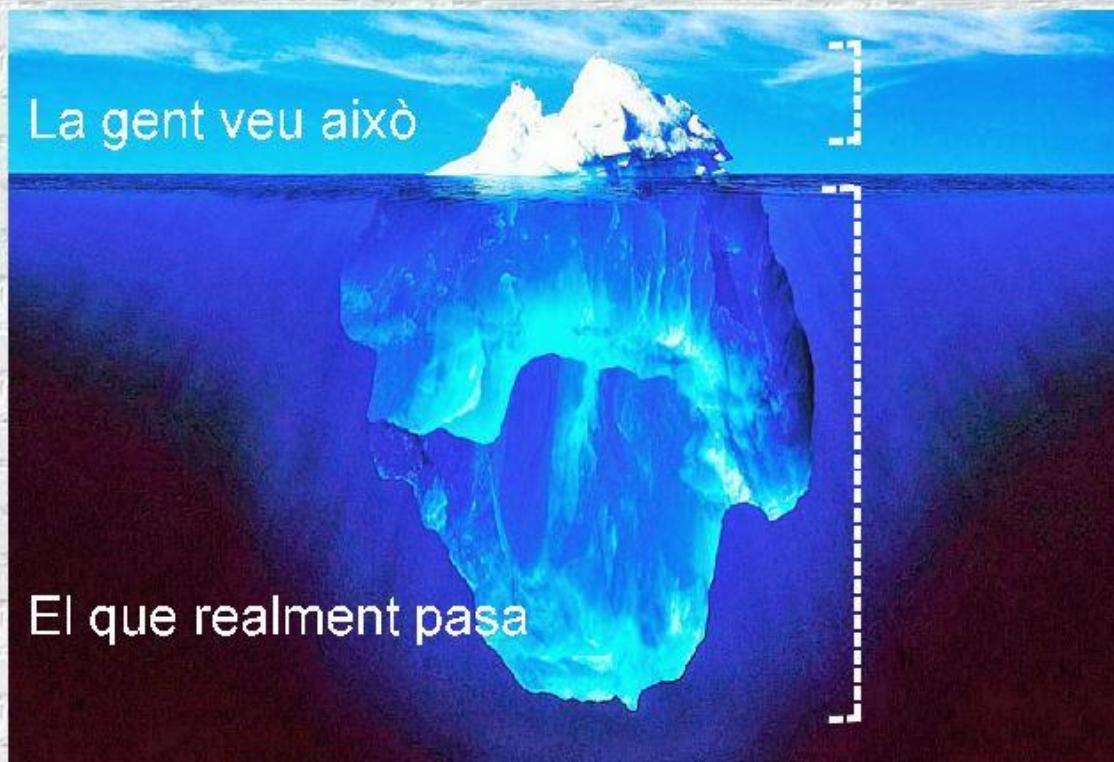
Mari

Sóc la Mari. Als 49 anys, un Divendres Sant, un ictus em va deixar immòbil i sense parla. Tot i que he recuperat prou bé la mobilitat, m'ha quedat la parla molt afectada i em costa comunicar-me amb la paraula. La gent diu que sóc valenta i lluitadora, i ara que no puc fer servir les paraules faig servir més els sentiments i les emocions.

El viatge d'un supervivent, per a les persones a qui un ictus els hi ha canviat la vida



Arribem on arribem (que mai serà el final), després de tot, el que es veurà serà, només, la punta de l'iceberg



Cuidar de un ser querido después de un ictus puede ser gratificante y difícil.

Para ti, cuidador:

Quiero que no te rindas, que luches y que sepas que estar ahí significa conseguir una rehabilitación llena de pequeños triunfos que te llenaran.

Sé que es duro, injusto y triste. Que sentiras dolor, miedo e ira. Son reacciones que los humanos sentimos. La vida nos da mil razones para llorar sin darnos explicaciones, sin merecerlo. Pero, ¿qué mayor proposito es demostrarle que tambien sabemos reir?

Yo soy cuidadora, he pasado por todas las fases que supongo que tu también pasarás y he sentido todos los sentimientos que te afectarán. Quiero decirte que, cuando haya pasado el tiempo te daras cuenta que se puede seguir viviendo y disfrutando e, incluso en algunos aspectos, mejor.

Quiero darte ánimos. No te sientas mal cuando te fallen las fuerzas o cuando tengas ganas de salir corriendo hacia ninguna parte. Quedate al lado de esa persona que te necesita. Cuidala. Cúidate.

Recuerdo muy bien que, cuando nos paso a nosotros, muchisima gente nos decia: "cuando se cierra una puerta hay otra que se abre". Yo pensaba que a mi se me cerraban todas. Ahora a lo largo de los tres últimos años hemos logrado abrir otras. Hemos conseguido mucho y valoramos cada momento que vivimos sin mayores necesidades.

Aurora



Siempre hay manos tendidas. Gracias.

El 23 de julio de 2013 por la noche a Pablo le dio un ictus. No volvió a casa. Fui a buscarle y a los bomberos y a la policía les costó tres horas sacarle de su estudio donde estaba encerrado. Me convertí en cuidadora.

El ictus de Pablo me ha exigido todo lo que soy para poder afrontarlo. Pero nunca he estado sola. Por eso quiero aprovechar estas líneas para dos cosas. Por una parte, dar las gracias a todos los que desde el minuto uno nos han ayudado: la familia, los amigos, los conocidos, los que nos

llamaron, los que se interesaron, los profesionales empezando por los bomberos, el vecino que les permitió pasar por su casa, y también a Pablo, por su ánimo siempre presente y su esfuerzo constante. Gracias a todos. Por otra parte, quiero enviar mi aliento y transmitir esperanza a todos los que empiezan ahora este trance porque es difícil pero siempre hay manos tendidas.



Teresa

DESPRÉS
D'UN ICTUS
NO ESTÀS
SOL/A.

abric



abric@fundacioictus.com



673 811 176

Un programa de:



SOBREVIURE
A L'ICTUS
TARRAGONA

No estàs sol

Ictustarragona.org



NO ESTÀS SOL

L'Associació

Qué treballem: La nostra experiència en el procés de la malaltia i en el coneixement del sistema sanitari, especialment en tot el relacionat amb la Rehabilitació i la recuperació.

Qué fem: **Conectem** pacients, cuidadors i famílies.

Com ho fem: **Compartint** les nostres experiències.

Inserte Imagen

Les nostres missions amb els afectats i cuidadors:

***Acompanyar** (de igual a igual),

***Empoderar** (l'experiència passada conjuntament amb les activitats complementaries de fisioteràpia que organitzem són bàsiques per això),

***Socialitzar** (organitzem activitats lúdico-socials que permeten connectar i compartir de forma espontània en el marc d'un ambient festiu).



Qui som?

L'Associació Sobreviure a l'ictus de Tarragona és una entitat no lucrativa, constituïda el 2015 per un grup de pacients afectats, familiars i professionals per orientar, formar i informar sobre la malaltia del dany cerebral adquirit.



Els nostres objectius:

- Ajudar a millorar la qualitat de vida de les persones afectades i el seu entorn.
- Facilitar la connexió entre les persones afectades, cuidadors i familiars a través de l'associacionisme.
- Promoure grups d'ajuda mútua.
- Informar i assessorar de manera entenedora envers la malaltia
- Donar a conèixer la malaltia (ictus) i especialment el dany cerebral adquirit.
- Col.laborar en estudis que tinguin com a objectiu millorar la qualitat de vida dels afectats

Edició abril 2025

Comité editorial: Rosa Tomàs, Pablo Ibáñez, Anna Solé, Aurora Ruiz, Jordi Masqué

DL: T-392-2016

© **Associació Sobreviure a l'ictus de Tarragona**

<http://ictustarragona.org>
email: ictustarragona@gmail.com
Whatsapp i telèfon: 644867850



Inserte





Recorda

NO ESTAS SOL

Nosaltres estem amb tu

Associació Sobreviure a
l'ICTUS de Tarragona

*Hem
sobreviscut!!!*



Els nostres testimonis...

Has sofert un greu cop en la teva vida
En un segon el teu món s'ombría d'entansar-se
Has de començar de nou
Has d'aprendre de diferent

Disgustat tot això es part, però...

Associació Sobreviure a l'ICTUS de TARRAGONA

**He patit un ictus:
ajuda'm així**

La teua experiència pot ser útil

12 debats, 12 historietes



**Frases i pensaments
pel pacient**

L'ajuda del supervivent a un ictus

Tot en 30 frases felices



Els nostres llibres



2593930111