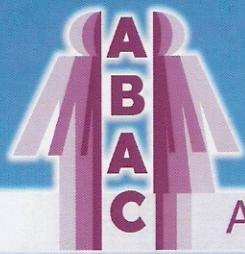


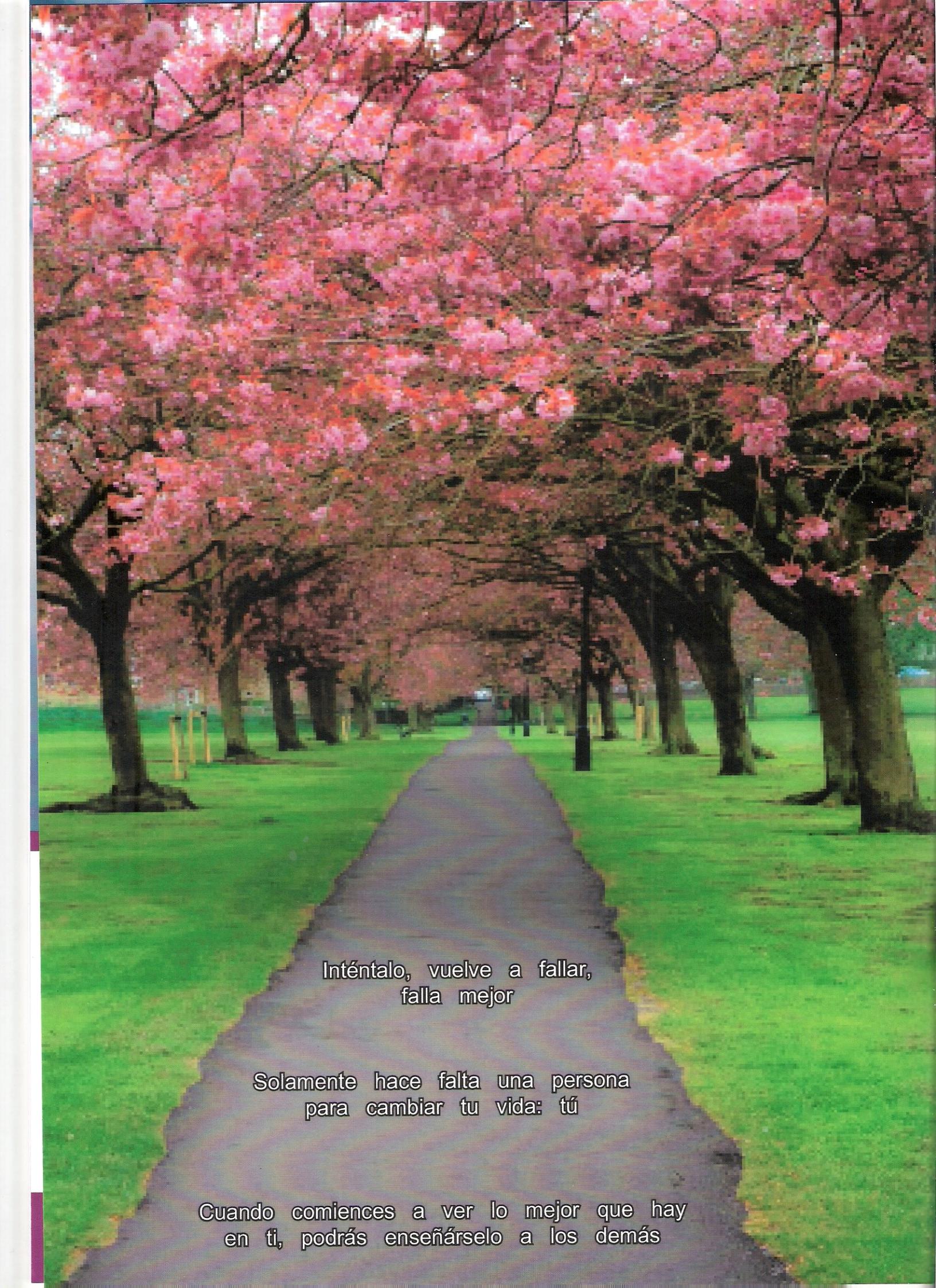
Cuenta conmigo



Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña

Rompemos espejos, salvamos vidas

Tel.: 981 160 462 - E-mail: info@abacoruna.com - www.abacoruna.com

A photograph of a paved path leading through a park. Both sides of the path are lined with large trees whose branches are heavily laden with vibrant pink flowers, creating a canopy overhead. The path leads towards a bright, open grassy area where the sun is low on the horizon, casting long shadows.

Inténtalo, vuelve a fallar,
falla mejor

Solamente hace falta una persona
para cambiar tu vida: tú

Cuando comiences a ver lo mejor que hay
en ti, podrás enseñárselo a los demás

CUENTA CONMIGO Primavera

Asociación de Bulimia y

Anorexia de A Coruña

Av. Rubine N°6 41zq 15004 A Coruña

Tel: 981 160 462

www.abacoruna.com

info@abacoruna.com

Comedor Terapéutico ABAC

Canceliña 1, bajo

15011 La Coruña

Junta directiva

Presidenta

Marina Tallón Garrido

Vicepresidente

Jorge Muñoz Martínez

Secretaria

Maria Asunción Del Valle

Tesorera

Manuela Naya Carro

Vocales

José Manuel Moar Grañas

Manuel José Lage Mallo

Equipo terapéutico

Psiquiatra

Ana María García López

Psicólogas

Mariana Pla Roso

María Blanco Suárez

Nutricionista

Loreto No Pérez

Administración

Paloma Mauleón

Directora

Maria Ferreiro Candia

Contenidos y maquetación:

Mª Jesús C.

Mª Jesús F.

Noemí

Marta R.

Mar

Conchi

Marta S.

Alba

Paloma

Carmen

Responsable

María Blanco Suárez

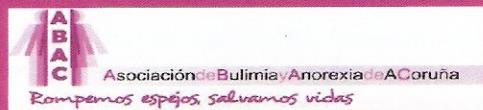
Coordinadora

Verónica Varela Domínguez

Diseño

Maria Ferreiro Candia

Esta revista ha recibido una subvención
de la Xunta de Galicia Consellería de
Sanidade



Protagonista de primavera 2

Mímate

Salud y Bienestar 3

Modelos de Cibeles entre la "normalidad y la malnutrición leve"

Opinan los Expertos: Prevención primaria de la obesidad

Anímate 5

Música

Mcfly

Ok go

Evanescense

Teatro

Cine

Comecocos

Musicales

Critica social

Literatura

Histórica

Poesía

Basado en hechos reales

Videojuegos

SUMARIO



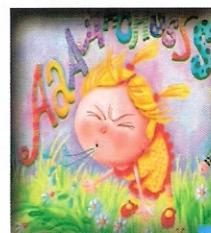
Aprende a... 8

Búsqueda de empleo

Cajón del Sastre

Alergias primavera

Consejos para tomar el sol



Escápate 12

Planes para un día de primavera

Lagos de Covadonga

Mirador de Ézaro

Termas de Otariz

Mugardos

Entérate 14

Tradición de los huevos de Pascua

Letras Gallegas 2013



ABAC 15

Exprésate

Novedades ABAC

Agradecimientos

Edición N° 4

Depósito legal : C1976-2012

Impime Ideño. A Coruña

LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y LA ADOLESCENCIA

Los trastornos de la conducta alimentaria afectan a un 5% de adolescentes femeninas en nuestro país.

La relación por sexos es de 9 a 1.

Presentan la tasa de mortalidad más elevada de entre todos los trastornos mentales, debido a problemas cardíacos subsecuentes y a suicidios.

Los problemas más fácilmente apreciables por el entorno son la disminución de la ingesta y la preocupación por la figura. Estos síntomas se desarrollan dentro de la actitud adolescente, caracterizada por la presencia de conductas de oposición ante las figuras de autoridad y por un aislamiento de la familia, en favor de una integración social con iguales. Estas características son capaces de enmascarar la alteración psicopatológica, confundiéndola entonces con una actitud vanidosa, incluso frívola o caprichosa de la paciente, que se ve influida por el desmesurado culto a la imagen corporal imperante en nuestra sociedad.

Sin embargo, lo que realmente está sucediendo es que la comida es utilizada como forma patológica de resolver los conflictos emocionales (obtener seguridad y autoestima, superar sentimientos de incapacidad o de pérdida de control, manejar la ansiedad) y, una vez iniciado el ciclo de restricción-ayuno o de atracción-vómito, las pacientes quedan atrapadas en una espiral y la comida pasa a ocupar toda su actividad física y mental. La alteración les ha dado sentido a su vida, por eso continúan sin presentar conciencia de enfermedad.

La alteración en la pauta alimentaria provocará, a su vez, graves consecuencias físicas incrementando la patología y diversificándola notablemente.

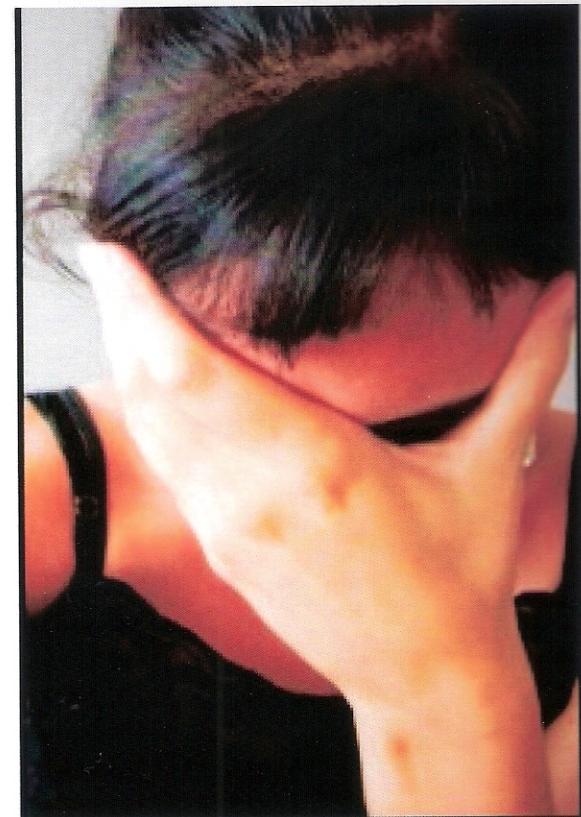
En la mayoría de las pacientes se presenta, a su vez, todo un abanico de comorbilidades que hacen más complicado el abordaje terapeútico, como son las alteraciones del estado de ánimo, ansiedad, síntomas obsesivo-compulsivos, abuso de sustancias (alcohol y drogas ilegales) y trastornos de personalidad. Existen diferentes circunstancias que propician el surgimiento de un TCA y ninguna de ellas es, por sí sola, suficiente. Disfunciones biológicas, psicológicas, familiares y sociales van a sumarse en una ecuación individualizada para cada paciente.

Genética

Es innegable el peso que la predisposición genética aporta al surgimiento de un TCA, especialmente, en las formas más puras y clásicas de anorexia nerviosa, aquellas descritas ya desde la Edad Media.

Factores psicológicos y evolutivos

La vulnerabilidad psicológica contribuye, sin duda, a la eclosión de psicopatología en forma de TCA, de manera concomitante al acceso a la pubertad. Hablamos, entonces, de una persona con una estructura psicológica frágil, con una autoestima deficitaria, un estilo cognitivo demasiado rígido (todo o nada) y con dificultades para expresar sus emociones. Por otro lado, los cambios a los que el púber asiste son múltiples (neurodesarrollo, endocri-



nos, morfológicos, etc.) y su capacidad de adaptación ante tantos cambios es limitada. Hasta tal punto lo es que, en ocasiones, para conseguir tomar de nuevo el control de su vida acaba por distorsionar su imagen corporal hasta no ver la realidad de su figura incluso delante del espejo, desarrollando un universo que gira en torno al control alimentario. Precisamente, este control alimentario le hace sentirse orgulloso de sí mismo y le devuelve a la seguridad de la infancia perdida.

Factores familiares

Por último, determinados entornos familiares no ofrecen el camino adecuado para resolver las dificultades emocionales: en ocasiones porque la familia se haya inmersa en sus propios conflictos, en ocasiones porque no se dispone de la habilidad suficiente para afrontar el cambio evolutivo de los hijos.

A menudo encontramos estructuras familiares fusionadas donde los límites en los roles no están claros: niñas que cuidan a la madre, madres a dieta que no asumen el paso del tiempo sobre su cuerpo y entran en rivalidades con las hijas, niñas acostumbradas a agradar al padre más que a ser ellas mismas). O bien, estructuras rígidas donde el cambio no se tolera y, por tanto, no se acepta la individualidad de cada uno de los hijos y su propio camino de progreso y crecimiento.

En cualquier caso, hallamos hogares donde existe una deficiencia en la contención emocional del adolescente –tan inestable y, a menudo, desconcertante-, donde se elabora la expresión de las emociones negativas (ira, cólera, tristeza, angustia) de un modo disfuncional: desconfirmándolas (es imposible que tengas

LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y LA ADOLESCENCIA

problemas, los verdaderos problemas son los de los adultos) o minimizándolas (no tiene importancia, eso son chiquilladas, te estás poniendo histérica, haz el favor de tranquilizarte). En definitiva, la enseñanza de la regulación emocional es precaria y, con frecuencia, la parentalidad se ejerce desde la proyección de expectativas personales sobre los hijos.

Factores socio-culturales

Y, toda esta bola de nieve que cae por la pendiente es empujada fuertemente por el entorno social y cultural: el culto a la delgadez, los estereotipos de género y el materialismo fomentan directamente esta psicopatología.

DIAGNÓSTICO PRECOZ

Las primeras etapas del trastorno suelen quedar diluidas en un comportamiento de la ‘adolescente de hoy en día’, sin embargo, es la etapa inicial crucial para el diagnóstico precoz e instauración de tratamiento oportuno, puesto

¿CÓMO SE PUEDE PRESENTAR UN TCA EN ATENCIÓN PRIMARIA?

Habitualmente, el adolescente con TCA no acude a la consulta buscando atención médica, sino que es el principal cuidador o familiar allegado, el que acude relatando el caso.

- Alteraciones en las relaciones personales: aislamiento de la familia, reducción de los contactos sociales.

En general, lo que se relata es un miedo ante un posible TCA u otro problema importante de salud, con frecuencia, abuso de tóxicos.



Prevención en Atención Primaria

Es importante transmitir mensajes a los niños, adolescentes y sus familias sobre las pautas que indirectamente son factores de protección de los TCA: alimentación saludable y realizar al menos una comida en casa al día con la familia, facilitar la comunicación y mejorar la autoestima, evitar que las conversaciones familiares giren compulsivamente sobre la alimentación y la imagen y evitar bromas y desaprobaciones sobre el cuerpo, el peso o la forma de comer de los niños y adolescentes.

que la eficacia y magnitud del efecto de las terapias, depende en gran medida de una detección y diagnóstico en las fases iniciales del trastorno.

El familiar suele relatar su preocupación acerca de la clínica siguiente:

- Alteraciones físicas: amenorrea, pérdida de peso, astenia, otras complicaciones.

- Alteraciones psicológicas: estado de ánimo deprimido, irritabilidad, ansiedad, preocupación excesiva en torno a la comida (determinadas ‘manías’ u obsesiones).

Este miedo se expone con frases del tipo: “no come nada, tira el bocadillo, lleva una temporada que no come con nosotros, no parece la misma, no cuenta nada, no sonríe, a menudo la encuentro llorando, está insopportable, ya no puedo con ella”.

Por otro lado, el problema puede ser detectado por el profesional de Atención Primaria, en una consulta en la que el adolescente acude por cualquier problema de

LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y LA ADOLESCENCIA

salud o, tal vez, en las programadas para exámenes de salud. Especialmente si conoce al paciente y aprecia un cambio en su comportamiento habitual. En ese contexto, se pueden formular algunas preguntas abiertas acerca de:

a) su estilo de vida: ¿cómo llevas las comidas?, ¿duermes bien?, ¿qué tal el instituto?, ¿qué tal los exámenes?, ¿qué deporte practicas?, ¿qué te hace más ilusión?

b) del estado de ánimo “¿cómo te encuentras?”, “¿puedo ayudarte en algún problema que tengas?”, empáticas y facilitadoras (“no tienes que contestarme, pero si en algún momento quieras hablar conmigo...”).

Los signos de alarma que deben alertar la exploración son:

- a) El patrón alimentario se encuentra alterado y es un tema muy habitual de conflicto familiar.
- b) Rechazo a mantener un peso corporal normal, considerando edad, sexo y talla. Pérdida significativa de peso sin causa que lo justifique.
- c) Miedo intenso al aumento de peso.
- d) Preocupación excesiva por la realización de ejercicio físico.
- e) Incremento inusual de la actividad motriz, ejercicio físico excesivo.
- f) Amenorrea, falta de menstruación en las mujeres
- g) Imagen corporal distorsionada

h) Uso de métodos inadecuados para la pérdida de peso: vómitos, laxantes, diuréticos.

f) Incremento significativo de horas de estudio en detrimento de horas lúdicas.

g) Falta de concentración y dificultades de aprendizaje, sin historia previa.

g) Cambios en el carácter: irritabilidad, retraimiento, aislamiento.

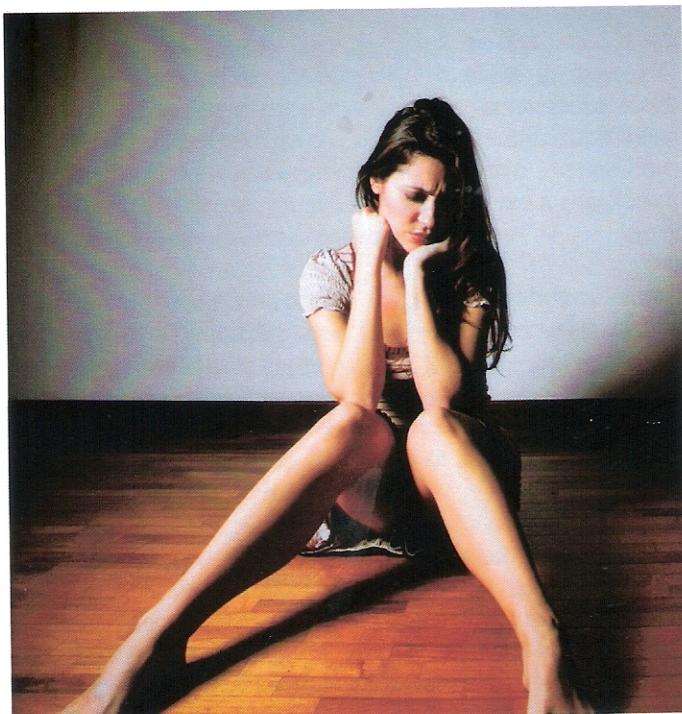
Mímate



Bienestar individual

PERCHAS CON TELA RECICLADA

¿Una tarde aburrida en casa? Te proponemos una entretenida tarea: decorar perchas de alambre con distintas telas y lazos. Sí, has oído bien, perchas de las normales de toda la vida, fieltro, cola, trozos de esas telas que todos tenemos por ahí y un poco de creatividad y estilo.



1º Cortamos el fieltro y las telas en tiras no muy finas, ponemos un poco de cola en la punta de la percha y la cubrimos

2º Ahora hacemos lo mismo con las telas que más te gusten.

3º Si quieres puedes ponerle algún adorno con lazos, chapas...
¡Y ya está! Fácil,
¿no?

Música

Mcfly

McFly es una banda británica de pop rock procedente de Londres formada por Tom Fletcher y Danny Jones (voz y guitarra), Dougie Poynter (bajo y coros) y Harry Judd (batería).

Alcanzó la fama en Reino Unido en el año 2004, momento en el que Room on the 3rd floor, su primer álbum de estudio, debutó en el primer puesto de las listas de ventas y obtuvo el doble disco de platino. Gracias a este hecho, Mcfly se convirtió en la banda más joven en conseguir un álbum debut número uno en Gran Bretaña, récord previamente ostentado por The Beatles.

El 10 de octubre de 2012, Mcfly anunció el lanzamiento de su tercer álbum recopilatorio, Memory Lane: The Best of McFly, que fue publicado el 26 de noviembre de 2012.



Evanescence

Con un estilo gótico como "Lithium", Evanescence va desde el rock más puro "Going under" hasta los sonidos más dulces como "Hello" o "My Immortal". "Bring me to life" quizás sea una de sus canciones más conocidas. De entre las que cabe destacar muchas más como por ejemplo "Like You", "Lost In Paradise", "Missing", "My Heart Is Broken", "Secret Door"...

Esta banda estadounidense de Arkansas de rock alternativo se creó en 1995, después de haberse conocido la líder del grupo Amy Lee y Ben Moody (quien fue más tarde pareja de ella) en un campamento.

Su primer álbum fue "Origin" (2000), a continuación le siguió "Fallen" (2003), el cual vendió más de 17 millones de copias. Más tarde fue "The Open Door" (2006), con más de 5 millones de copias vendidas. Y en 2011 fue "Evanescence" (designado por Amy Lee como primer disco de la banda), el que vendió cerca de 29 millones de copias.

Además, tras ganar tres Premios Grammy, la inclusión de la segunda canción del disco "Bring Me to Life" en la banda sonora de la película "Daredevil" incrementó notablemente su popularidad.

OK GO

OK Go es una banda de indie rock formada en el año 1998 en Chicago y trasladada a Los Ángeles, donde residen actualmente. Han publicado tres álbumes: "OK Go" (2002), "Oh No" (2005) y "Of the blue colour of the sky" (2010). Sus integrantes son: Damian Kulash (voz y guitarra), Tim Nowrdwind (bajo y coros), Andy Ross (guitarra, teclado y coros) y Dan Konopka (batería). Es una banda conocida por su extraño sentido de la moda y sus creativos vídeos musicales, en particular los de sus sencillos más famosos, "Here It Goes Again" (Premio Grammy al mejor vídeo), "A Million Ways", "This Too Shall Pass", "White Knuckles" y "Needing/Getting".

Como curiosidad, el nombre del grupo proviene de su profesor de arte diciendo: "Ok... Go!" mientras dibujaban.



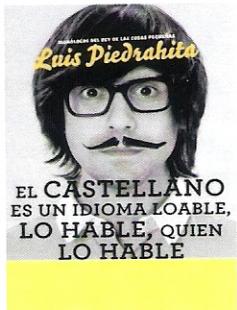
De entre todos los cambios que se produjeron en el grupo, de los antiguos integrantes (Terry Balsamo, Will Hunt, Tim McCord, Troy McLawhorn) solo quedó siempre fija Amy Lee, quien los fue remplazando hasta llegar a introducir a nuevos músicos como son, en la actualidad, Will Boyd, Rocky Gray, John LeCompt, Ben Moody y David Hodges.

Hoy en día, Amy y Will están pensando en grabar su cuarto disco, el cual estoy segura que no pasará desapercibido.



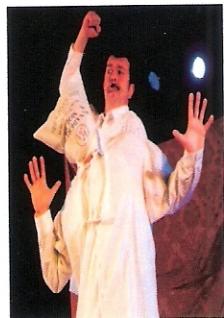
ANÍMATE

TEATRO Y HUMOR



El castellano es un idioma
loable, lo hable quien lo hable,
Luis Piedrahita

Un espectáculo de monólogos escrito y dirigido por Luis Piedrahita. En este monólogo el mago de las palabras nos ofrece una dosis de humor inteligente donde deja un lugar para la improvisación e interacción con el público.



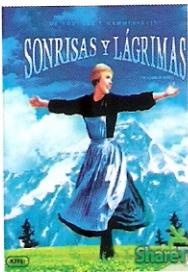
Shakespeare para ignorantes,
Mofa&Befa

En Shakespeare para ignorantes la compañía Mofa e Befa irrumpen para poner en primer plano las escenas más desconocidas del genial autor.

Podréis disfrutar de este espectáculo el día 23 de abril en el teatro Colón de A Coruña.

CINE

Musicales



SONRISAS Y LÁGRIMAS, Robert Wise (1965)

En ella sus protagonistas tendrán que escapar de los nacis en la Segunda Guerra Mundial, eso sí, de una forma muy musical.

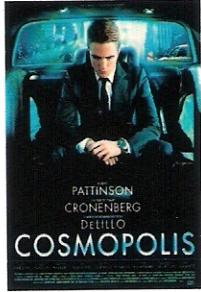


MAMMA MIA! Phyllida Lloyd (2008) Una película basada en un musical del mismo nombre con canciones del grupo ABBA que te permitirá pasar un rato muy agradable y animado.



LOS MISERABLES Tom Hooper (2012) Una fantástica película, más bien cantada que hablada, en la cual la miseria, el amor, la injusticia y la valentía de una Francia del S.XIX son interpretadas con una enorme viveza por grandes artistas.

Crítica social



COSMÓPOLIS David Cronenberg (2012)

Eric Packer tiene que atravesar Manhattan en su limusina. Durante su viaje queda atrapado en un atasco producido por la visita del presidente, el funeral de un ídolo de la música, el rodaje de una película y una violenta manifestación política.



PEQUEÑA MISS SUNSHINE, Valerie Faris, Jonathan Dayton (2006)

Divertida comedia que te hará pasar un buen rato, al mismo tiempo que critica y elogia diferentes valores presentes en nuestra sociedad.



BEL AMI Declan Donnellan, Nick Ormerod (2012)

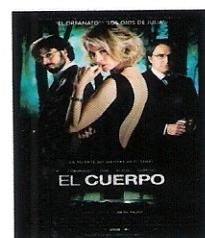
Georges Duroy (Robert Pattinson), conocido como Bel Ami por sus amantes, es un hombre que gracias a su capacidad de seducción y su personalidad manipuladora ascenderá a lo más alto.

Comecocos



THE TOURIST Florian Henckel von Donnersmarck (2010)

Una manera divertida de tratar la acción en la que Frank, un turista americano que realiza un viaje a Italia, se ve hipnotizado por un romance con la guapísima Elise, acabando así inmerso en una espiral de peligro e intriga.



EL CUERPO Oriol Paulo (2012)

Sorprendente thriller psicológico que se desarrolla en un instituto forense con Belén Rueda como protagonista, que nos mantendrá en vilo a lo largo de su desarrollo para finalmente y desde el ingenio dar un giro inesperado

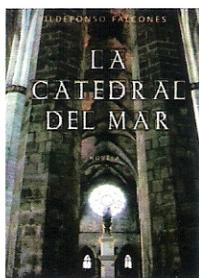


LOS OJOS DE JULIA, Guillem Morales (2010)

Terror y tensión en estado puro desencadenados por el suicidio de la hermana de Julia (Belén Rueda) la desaparición de su marido y su lucha contra la ceguera. Todos ellos la conducirán a un mismo destino.

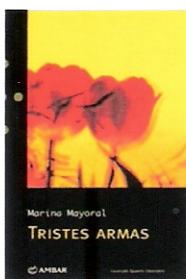
LITERATURA

Histórica



LA CATEDRAL DEL MAR, Ildefonso Falcones

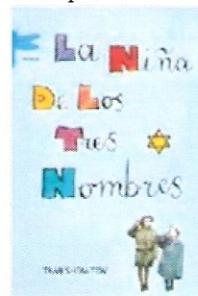
Relato histórico en el que su protagonista experimenta una historia de amor complicada, situaciones de pobreza y envidia.



TRISTES ARMAS, Marina Mayoral

Adéntrate en el mundo de la Guerra Civil española con Rosa y Carmiña, dos niñas exiliadas a Rusia que deberán aprender a valerse por sí mismas

y luchar por su futuro descubriendo los valores y cualidades que se esconden tras cada persona.



LA NIÑA DE LOS TRES NOMBRES, Tami Shem-Tov

Un magnífico libro que a través de una niña nos descubre las cruelezas contra los judíos en la Segunda Guerra Mundial.

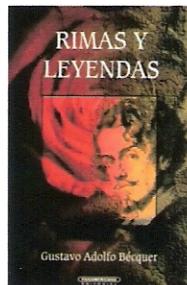
Poesía



20 POEMAS DE AMOR, Pablo Neruda

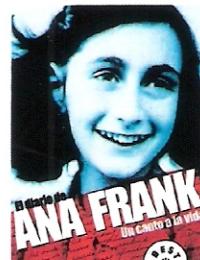
La obra está compuesta por veinte poemas de temática amorosa. El libro pertenece a la época de juventud del poeta.

Su origen es explicado como una evolución consciente de su poética que trata de salirse de los moldes del postmodernismo



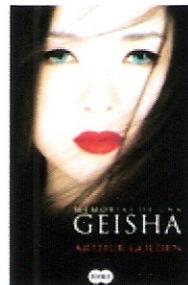
RIMAS Y LEYENDAS, Gustavo Adolfo Bécquer

Narraciones en prosa que aúnán costumbrismo, fantasía y misterio, y de las Rimas, poemas que en parte fueron apareciendo mientras vivió.



EL DIARIO DE ANA FRANK, Ana Frank

Diarios personales escritos por la niña judía Ana Frank, en un total de tres cuadernos conservados a la actualidad, donde relata cuando tuvo que ocultarse de los nazis en Ámsterdam.



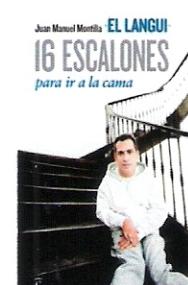
MEMORIAS DE UNA GEISHA, Arthur Golden

Una fantástica novela que nos muestra la vida de las geishas en Kioto poco antes de la Segunda Guerra Mundial.



EL OJO DE LA MUJER, Gioconda Belli

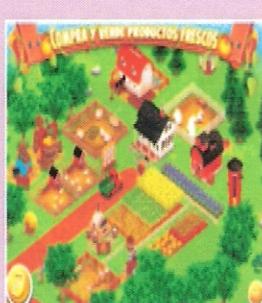
Su poesía, considerada revolucionaria en su manera de abordar el cuerpo y sensualidad femenina, causó gran revuelo en su época. ricas en el género poesía



16 ESCALONES ANTES DE IRME A LA CAMA, Juan Manuel Montilla

El Langui, líder la Excepción, escribe este libro como metáfora de su vida y de los obstáculos que ha tenido que superar para alcanzar la felicidad en su particular situación.

VIDEOJUEGOS



HAY DAY

Con este divertido juego podrás convertirte en granjero durante un día. Una recomendación personal es no ponerte a jugar si tienes cosas importantes que hacer, ¡porque te engancha!



TRIVIADOS

¿Te gusta el trivial? Pues entonces descárgate este juego para tu móvil (disponible para iOS y Android). Podrás jugar con tus amigos o con gente nueva. Responde a preguntas de las categorías de Trivial clásicas pero en este caso te ofrecen 4 posibles respuestas.

Búsqueda de empleo

La tarea de buscar trabajo es un poco ardua y compleja, pero si te organizas y emprendes la búsqueda de manera metódica, seguro que tarde o temprano obtendrás un buen resultado.

Para empezar debemos dedicar un tiempo a pensar cual es tu situación y que quieres encontrar. En primer lugar valora tu formación. Según los estudios que tengas finalizados tu búsqueda estará dirigida en una u otra dirección. Hay que tener en cuenta las habilidades e intereses personales. A veces las ganas de aprender y la motivación pueden suplir la falta de formación o experiencia profesional.

Para comenzar nuestra búsqueda de empleo, debemos seguir el siguiente esquema:

.Tener primero una orientación hacia la búsqueda.

.Ver empleos en los que se busca trabajo.

.Ver competencias de los empleos:

-Formación: saber

-Habilidades: saber hacer

-Comportamientos: saber estar

.Lo siguiente sería hacer un análisis de competencias personales:

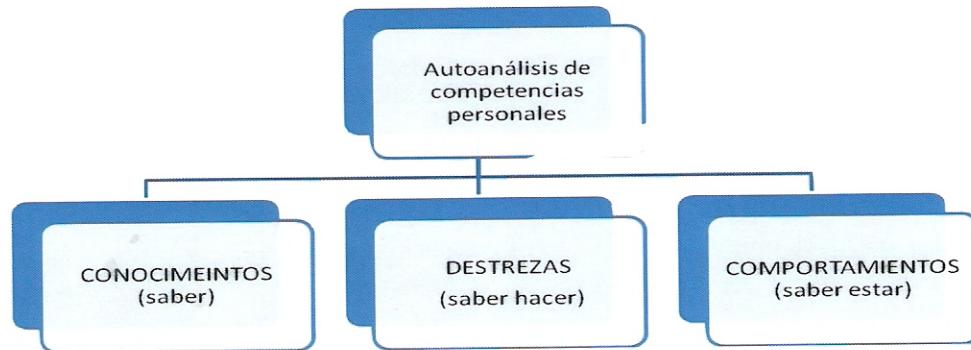
-Saber requerido para el empleo

-Saber hacer necesario para el empleo

-Saber estar requerido para el empleo.

Si no poseemos ese “saber” tendremos que formarnos en el área correspondiente para adquirir esos conocimientos.

Tras auto evaluarnos, nos detendremos frente a las técnicas de búsqueda de empleo.



CONÓCETE A TI MISMO

En este momento, la persona tiene que conocerse a si misma para ajustar lo mejor posible el empleo a sus características personales. El proceso de búsqueda del potencial profesional tiene varias fases:

1^a fase: Exploración de las habilidades cognitivas y del nivel formativo y laboral

2^a fase: Síntesis de los factores externos e internos de la persona

3^a fase: Evaluación, se valoran los aspectos personales y profesionales.

4^a fase: Realización e implicación, en el que el buscador de empleo debe analizar las oportunidades del entorno, estudiar la oferta formativa y elaborar su proyecto profesional.

Búsqueda de empleo

DETECTAR NECESIDADES PROFESIONALES

Se trata de detectar: ¿Qué tengo? ¿Qué quiero hacer?, ¿Qué puedo modificar?, ¿Qué puedo conseguir?, ¿Qué me falta? Para ello, el proceso a seguir es el siguiente:

-Definir las características individuales.

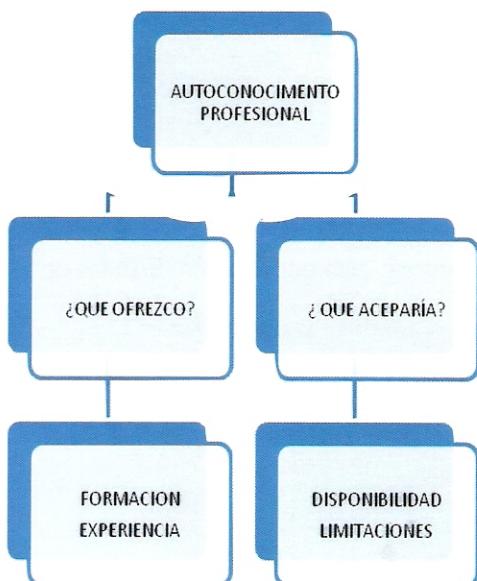
-Fomentar la valoración positiva y la disposición para modificar los aspectos negativos.
-Reflexionar sobre el mercado laboral actual y relacionarlo con el potencial personal y profesional.

-Identificar el objetivo profesional y proponérselo como proyecto.



De cualquier forma, cuando tenemos que buscar trabajo, hay que hacerse una serie de preguntas para aclararnos y decidir qué es lo que queremos hacer:

- ¿En qué quiero trabajar? Debemos analizar el tipo de trabajo u ocupación a la que te quieras dedicar profesionalmente,
- ¿En qué puedo trabajar? Debemos saber cuáles son las capacidades y posibilidades para optar a ese posible empleo.



DETERMINAR EL POTENCIAL PROFESIONAL

El inventario personal pretende valorar el potencial formativo-profesional y las características individuales de la persona, es decir, valorar las posibilidades que tiene en el mundo laboral. De esta forma, cada uno de nosotros podemos valorar nuestros puntos fuertes y débiles para poder fijar nuestro precio y ver el grado de empleabilidad que tenemos.

Valorar que somos y que tenemos: establecemos nuestra personalidad, actitudes, aptitudes y valores asumidos como propios, y calculamos la preparación que tenemos según nuestros estudios y experiencia laboral, e intereses, de forma que podamos identificar los empleos a los que podemos y queremos optar.

Establecer nuestros puntos fuertes y débiles: observando las cualidades más destacadas que tenemos y que además se demandan determinados empleos. Es fundamental tener claros los puntos fuertes cuando vamos a un proceso de selección porque tenemos que ser capaces de vender esas cualidades y hacerlas atractivas al empleador. En cuanto a nuestros puntos débiles debemos identificarlos para mejorarllos.

Fijar nuestro precio: plantarse las condiciones de trabajo que nos interesan.

LISTADO DE LUGARES DÓNDE BUSCAR EMPLEO

BOLSAS DE EMPLEO

- Colegios Profesionales.
- Xunta, empleo.es
- Universidades.
- Organismos oficiales.

PRENSA

- El país, ABC..

INTERNET

DIRECTORIOS DE EMPRESAS

- Cámaras de Comercio
- Páginas de polígonos industriales.
- Páginas amarillas.

CONTACTOS

AUTOCANDIDATURA

BECAS

- Universidades, Extranjeros, Citius, Empresas, Fundación, Empresa Pública...

EMPRESAS DE TRABAJO TEMPORAL

AGENCIAS PRIVADAS DE COLOCACIÓN

CONSULTORAS DE RECURSOS HUMANOS

INEM

ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

- Oposiciones: funcionario y laboral.
- Interinidades.

FORMACION

- Universidades, Sindicatos, Asociaciones, Xunta...

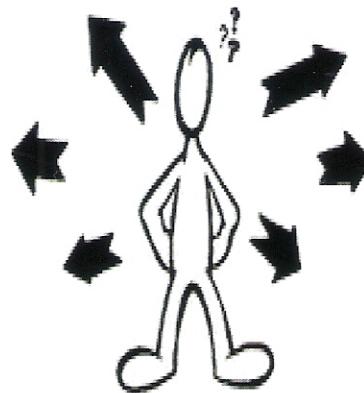
¿DÓNDE BUSCAR?

Los principales lugares donde buscar empleo son a través de agencias de colocación, ETTs, INEM, medios de comunicación, la auto candidatura, y lo que obtiene un mayor éxito, los contactos, por lo que es interesante comunicarnos con mucha gente y comentar que estamos buscando empleo.

Búsqueda de empleo

CONSEJOS BÁSICOS PARA BUSCAR EMPLEO

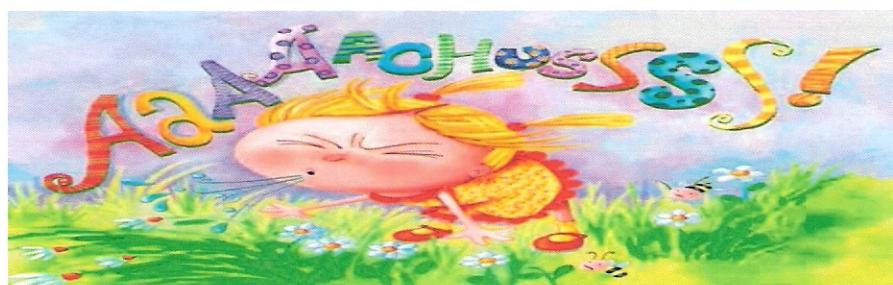
- Acércate al mercado laboral de forma metódica y sistemática, sino malgastas tiempo y energías.
- Utiliza todos los medios que tengas a tu alcance y no descartes ninguno.
- Dedícate como si estuvieras trabajando, no caigas en el desánimo, buscar trabajo en un trabajo en si mismo.
- No dudes en enviar candidaturas espontáneas, no esperes a que la oferta llegue a la puerta de tu casa. Las empresas responden.
- En todo caso, selecciona, no envíes por enviar. Consigue una lista de empresas y elige las que puedan adaptarse a tus necesidades.
- Prepara tu candidatura a conciencia, personaliza y adapta tu CV a la oferta.
- Infórmate muy bien de la sobre la empresa, si te ha incluido en el proceso de selección. Todos estos datos pueden irte muy bien en la entrevista.
- Aprovecha esta etapa que no tienes trabajo para mejorar tu formación, mantente activo.
- Se perseverante, no dejes de buscar, cada día aparecen nuevas ofertas y seguro que hay un puesto en le que puedas encajar perfectamente.



Alergia al polen. Consejos para pasar una buena primavera.

La llegada de la primavera es sinónimo de días más largos y mejores temperaturas, tenemos más ganas de salir a pasear y disfrutar un poco de la naturaleza pero.... esta estación también trae estornudos, lagrimeo y moqueo de nariz, síntomas muy conocidos para las personas que padecen problemas de alergia.

No te resignes, aquí dejamos unos pequeños consejos complementarios al tratamiento para que este año disfrutes un poquito más de esta nueva estación



10 CONSEJOS PARA COMBATIR LA ALERGIA

- 1. Visita a tu médico.** Es importante acudir a un especialista para detectar el tipo de alergia y la época del año de mayor incidencia, al igual que para realizar el tratamiento adecuado para paliar los síntomas.
- 2. Ojo con la alimentación.** Pela o lava cuidadosamente las frutas y verduras frescas, para eliminar las posibles partículas de polen en la superficie. El pescado azul y los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 reducen los síntomas de la alergia por sus efectos antiinflamatorios
- 3. Renovar el aire.** Ventilar la casa tras la caída del sol, cuando la polinización es menor. Cinco minutos es suficiente. Hay que recordar que de 5 a 10 de la mañana se produce la máxima concentración de polen.
- 4. Flores y plantas.** Intenta evitar los parques, jardines o zonas de abundante vegetación. Especialmente el césped.
- 5. En el coche.** Llevar las ventanillas del vehículo cerradas y colocar un filtro para pólenes en el aire acondicionado.
- 6. Aire libre.** En la medida de lo posible, intenta no realizar actividades al aire libre durante los días con mayores niveles de polinización
- 7. El clima.** Los días secos y calurosos son los que tienen más concentración de pólenes en el aire, sobre todo si vienen tras la lluvia.
- 8. Al dormir.** Colocar fundas antiácaros para colchones y almohadas.
- 9. Los ojos.** Utilizar gafas de sol para proteger los ojos.
- 10. Y en casa.** Por último, en el hogar, colocar equipos que purifiquen el ambiente, mediante la incorporación de filtros especiales para retener las partículas y evitar que el polen se mantenga en el interior de la vivienda

APRENDE A...

Cajón del Sastre

Recomendaciones para tomar el sol en primavera

Tras varios meses de invierno, con mucho frío, lluvia y poco sol, la piel está más sensible de lo normal por lo que debemos cuidarla antes de exponerla al sol. Debemos echarnos protección aunque solo salgamos a pasear, ya que, aunque la temperatura sea templada, los rayos del sol son muy agresivos y penetran en

nuestra piel y podemos quemarnos si no hemos usado un buen y alto protector solar. Es frecuente que el sol de un día primaveral reseque y ataque la piel, especialmente sensible tras el invierno. Además, durante la primavera la piel puede verse afectada por otros factores externos como las alergias y los picores.



Para que puedas disfrutar con salud y sin preocupaciones te dejamos unas recomendaciones que consideramos de interés ya que nuestra piel necesita una puesta a punto antes de exponerse al sol.



1. Una buena **limpieza e hidratación** de la piel durante la primavera y los meses previos a las vacaciones estivales son claves para tener una piel sana y protegida. Es necesario utilizar a diario un limpiador adecuado, acorde con nuestro tipo de piel.

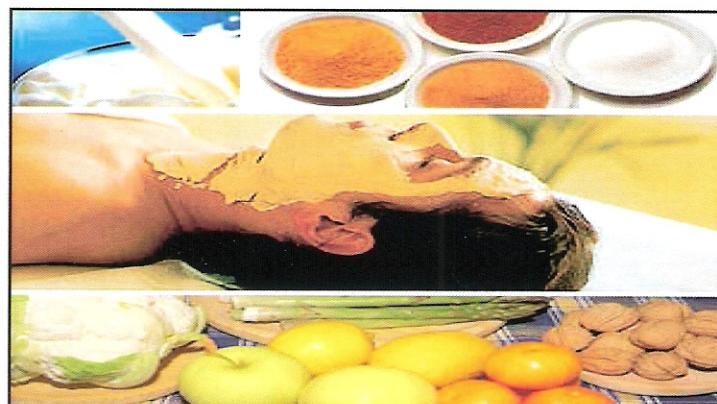
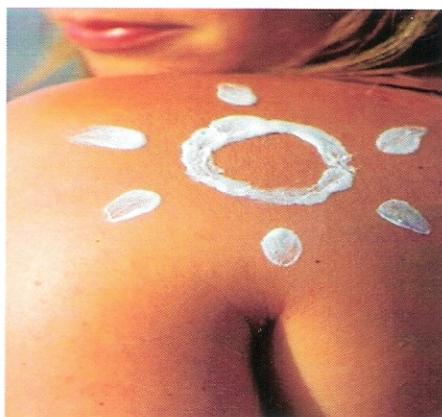
2. Tras la ducha diaria, se recomienda una **buenas crema hidratante**.

3. Cada mañana conviene aplicar un **tónico purificante** para normalizar la piel.

4. **Crema hidratante** facial diaria, acorde con tu tipo de piel.

5. **Crema protectora** antes de tomar el sol.

6. Dos días a la semana, realizar una suave **acción exfoliante**.



Planes para un día de primavera

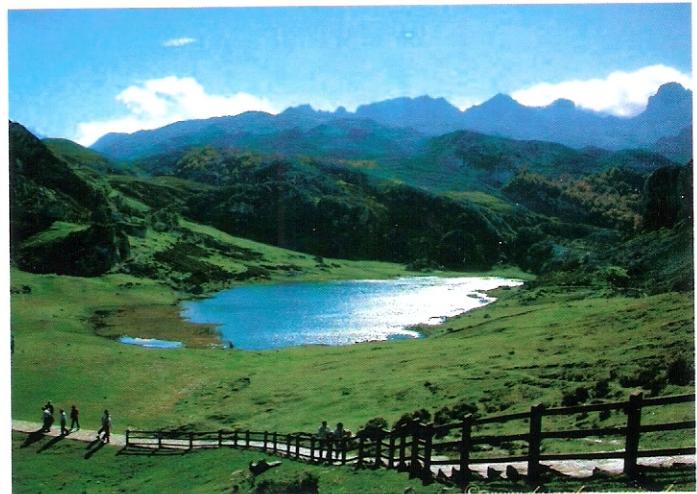
Lagos de Covadonga

Estos lagos forman parte del parque de Covadonga y están dentro del Parque Nacional de los Picos de Europa, en Asturias.

Son unas lagunas glaciares formadas por los lagos Enol, La Ercina y El Bricia, el que solo tiene agua cuando se produce el deshielo en las montañas. Entre estos lagos se encuentra el Mirador de la Reina, desde el que vemos Cangas de Onís y las minas de Bufera. Además, en las profundidades del lago Enol se alberga la virgen de Covadonga que vela por las vidas de sus tocayos. También está la Santa Cueva, encima de una cascada de agua, donde mora la patrona de Asturias.

Camino a los Lagos de Covadonga, en medio de las montañas del monte Auseva, aparece El Santuario, que cuenta con la Casa de Ejercicios, ideado para la reflexión personal y el hospedaje.

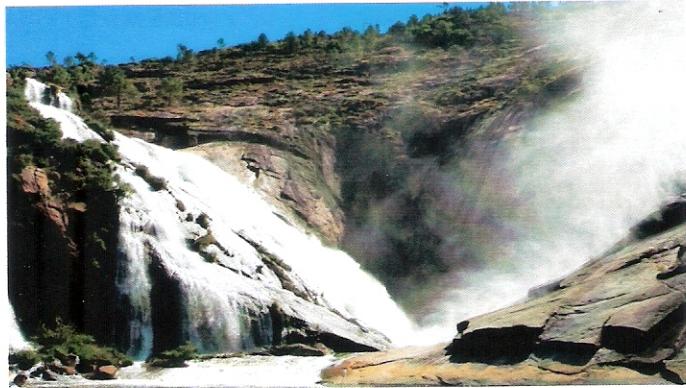
Asimismo, el complejo de Covadonga incluye un Museo con grabados, pinturas y objetos de orfebrería que representan la evolución del santuario.



Las rutas que podemos destacar son la Ruta de la Reconquista y la Ruta de Orandi.

Es frecuente su uso como etapa final de la Vuelta ciclista de España .

Mirador del Ézaro



El mirador el Ézaro está situado en lo alto de uno de los montes que rodean la ensenada del Ézaro y su playa, al frente la mole granítica del Monte Pindo y el monte peñafiel. Se observa además la pared de la presa de Santa Uxía que retienen las aguas del Xallas,y la desembocadura de este en el mar en forma de cascada desde una altura de más de cien metros .Con el tiempo se fue formando un precipicio de más de dieciséis metros de profundidad. La espectacularidad de este paisaje y los acantilados que los rodean argumentaron muchas leyendas y tradiciones. Se trata de la única cascada que desemboca en el mar de Europa. Hasta hace no mucho la cascada solo podía mirarse durante unos días por culpa de una estación hidroeléctrica situada al lado que usa el agua del Xallas para generar electricidad. Afortunadamente desde hace poco tiempo ya está abierta a todas horas incluso han realizado un coqueto paseo en madera para llegar a sus pies donde podremos sentarnos y admirar la belleza de la cascada. La subida al mirador desde el pueblo tiene bastante desnivel ya que salvaremos una pendiente de dos kilómetros . Cómo llegar :

Llegar al Ézaro es muy sencillo. Está situado entre Cee y Carnota en la costa y es travesado por la carretera costera hace 550. Si venimos de Cee ,antes de llegar al puente veremos un desvío a la izquierda. A unos 500 metros veremos un parking perfecto de la que sale el paseo de madera hacia la cascada. Ézaro tiene además un precioso paseo marítimo bordeando sus playas con jardines y también tiene un museo. Cada primer Domingo de Agosto se celebra la llamada fiesta de la Playa muy conocida en la zona y atrae a muchos turistas que regresan encantados todos los años.

Mugardos

Mugardos es un municipio de la provincia de la Coruña situado en la parte suroccidental de la comarca de Ferrol limitando con Ares y Fene.

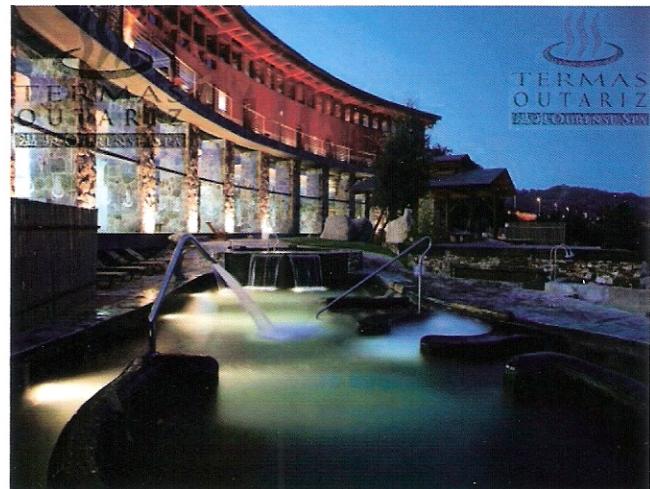
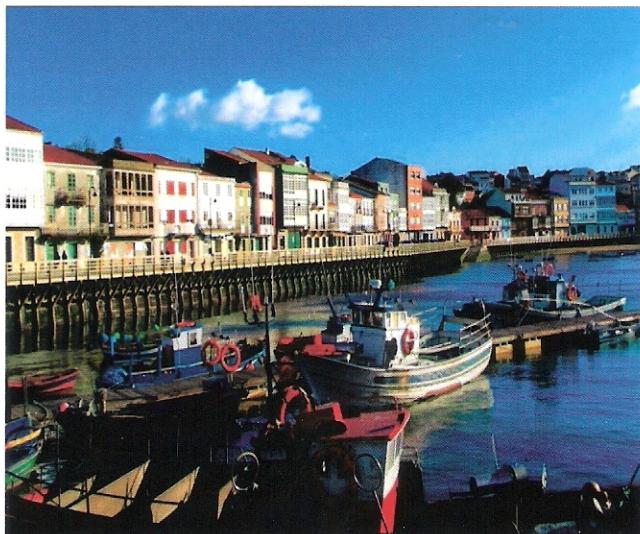
Una fiesta muy conocida de esta zona es la fiesta del pulpo que ha sido declarada “Fiesta del Interés Turístico” por la Xunta de Galicia. Se celebra el viernes, sábado y domingo de la semana del 16 de Julio en el Cantón de Coroa durante todo el día; si vas podrás degustar el pulpo a la mugardesa además de divertirte bailando con las charangas.

Otra fecha destacada es la del Martes de Chanteiro, el martes de pentecostés. En este día los creyentes recuerdan el apoyo de la virgen cuando detuvo la peste del s.XV antes de entrar en la población coruñesa de Mugardos, además se celebra nuevamente el voto con una jornada campestre.

Si visitas este municipio no puedes olvidarte de visitar monumentos como el Castillo de la Palma. El conocido como el castillo de Nuestra Señora es obra de 1597, sin embargo sufrió algunas reformas a lo largo de la historia. Lo más característico de este castillo es su estilo moderno entre los pazos gallegos y como gran castillo, tiene una historia: su posición le sirvió para su utilización como lugar de defensa de la ría. Entre el Castillo de la Palma, el Castillo de San Martín y el Castillo de San Felipe; al otro lado de la ría, se tendía una cadena que impedía la entrada a los navíos enemigos.

También puedes ir a ver la Ría de Ferrol, una de las más bonitas entre las rías gallegas, sobre todo por los dos castillos que custodian la entrada al puerto de Ferrol, el de La Palma y el de San Felipe. La entrada de la ría está guardada por el Cabo

de Prioriño y las Puntas de Coitelada y del Segañó.



Termas de Outariz

La provincia de Ourense dispone de una importante oferta termal. Situadas a lo largo de la orilla del río Miño, existen instalaciones tanto de uso público como de pago, termas o pozas en las que disfrutar al mismo tiempo que nos reportan beneficios para nuestro organismo, se consolida así su visita como un destino de ocio y bienestar.

Una de las más conocidas y frecuentadas son las termas de Outariz que disponen tanto de instalaciones privadas como públicas, realizando en las primeras diferentes circuitos y tratamientos a un precio verdaderamente económico.

El acceso a ellas se puede realizar bien en coche dejándolo aparcado a unos metros y realizando un pequeño paseo a lo largo del río, mediante el cómodo tren de las termas con paradas en varios lugares de la ciudad y que nos deja justo al lado de las termas o mediante un agradable paseo desde la ciudad bien a pie o en bicicleta a lo largo del río Miño perfectamente habilitado.

Las “Pozas de Outariz” incluyen tres pozas de agua caliente con piso de cuarcita libre de aristas, escalera de acceso y focos de iluminación sub-acuáticos, una principal de 53 m² y otras dos de 26 m² cada una (sus aguas alcanzan temperaturas de hasta 50°C) y una poza de agua fría de 4,65 m².

Para mas información <http://www.termasoutariz.com/>.

Letras gallegas

Este año el día de las Letras Gallegas se le dedicará al escritor Roberto Vidal Bolaño.

Empezó su carrera representando sus propias obras de teatro y con el paso de los años, llegó a ser uno de los escritores más representativos de este género, haciendo que el teatro gallego se diera más a conocer, al ser el responsable de la primera compañía teatral de esta comunidad conocida como Grupo Antroido.

La producción de Roberto Vidal se caracteriza por un compromiso con la lengua gallega, con su constante preocupación por la experimentación, diálogo con la cultura culta y popular, literaria y histórica, social y política.

Aunque fue considerado uno de los dramaturgos más importantes del último cuarto del siglo XX, siempre dijo que su gran pasión era ser director de cine y guionista, y así llevó a la pantalla relatos de grandes escritores gallegos del siglo XX, como Ánxel Fole y Eduardo Blanco Amor.

Su muerte supuso una gran pérdida para la literatura gallega, por eso este año el día de las Letras Gallegas se le dedica.



Origen de los huevos de pascua



Desde siempre hemos oido de esta tradición de los padrinos de regalar huevos de chocolate con sorpresa, pero ¿nunca nos hemos preguntado por qué?

Para responder a esta pregunta podríamos remontarnos a la época prehistórica cuando los nuestros antecesores se alimentaban de huevos al regreso de las aves tras el duro invierno; o basarnos en las creencias medievales que asociaban los huevos de tortuga con la fertilidad y la llegada de la primavera.

Sin embargo, la costumbre que consiste en esconder los huevos decorados para que los niños los busquen simboliza la persecución de Jesús por Herodes. Se dice que comenzaron a pintarse con una fina capa de cera líquida en el siglo XIII para conservarlos durante la Cuaresma, época en la que el cristianismo prohibía el consumo de dicho alimento.



Lo que es seguro es que nos encantan y en todas sus variedades: chocolate blanco, negro, con frutos secos... ¡Y sin olvidarnos de lo famosos conejitos dorados!

Viejas amigas:

Lo admito, sigo queriéndoos, sé que me hacéis daño pero yo siempre os disculpo. Me acerqué a vosotras estando sola, cuando pensaba que no merecía ser amada y que nadie nunca lo haría. Pero, aún junto a vosotras, me seguía sintiendo sola.

Me hicisteis odiar a la que era mi mejor amiga hasta el punto de llegar a odiarla. Me contasteis rumores acerca de ella. Me hicisteis creer que me haría daño. Yo la aparté de mi vida pero aún así no podía parar de pensar en ella y sentía miedo de que me hiciera daño. Me dijisteis que ella tenía control sobre mí y era yo la que debía tenerlo sobre ella. Me obligasteis a pasar días sin verla, dijisteis que eso me haría más fuerte y me haría sentir que no dependía de ella.

Y os creí porque os amaba, os adoraba. Yo fui fiel, seguí vuestros consejos para evitarla: no asistíamos a las comidas en fiestas para que no se apuntara, jugábamos al escondite con ella y la escondíamos para que no volviese a aparecer y cuando nos la encontrábamos sin poder escapar de ella íbamos corriendo al baño, ya que desaparecería si nos veía allí. También me apartasteis del resto de personas por celos. Me hicisteis desconfiar de todos. Acaparasteis toda mi atención, absorbisteis mi vitalidad, dijisteis que solo os tenía a vosotras. Os presté tanta atención que olvidé todo el resto y ahora nada me queda. Me prometisteis que me haríais más bella, que me convertiríais en princesa, pero no me imaginaba que me lo haríais pagar así.

Y sí, vosotras siempre estuvisteis a mi lado, por eso tengo miedo a dejaros y que entonces venga ella y me haga todo lo que dijisteis que me haría. Yo ya no os quiero pero, a veces, me da la sensación de que no puedo abandonarlos. Por suerte, he conocido a otras personas, gracias a ellas, conseguiré quererme de nuevo y podré deciros adiós

por siempre.

He vivido tantas cosas en estos últimos tres años que es difícil plasmar en unas pocas líneas cómo me siento ahora. La verdad es que estoy... bien. Sí, realmente bien.

Puede parecer algo ridículo que una sola palabra signifique tanto para mí pero, en cierta forma, quiero que lo más pequeño y positivo me haga disfrutar. Y es que cuando vives en el infierno, el que se siente pequeño e insignificante eres tú mismo.

He llorado demasiadas madrugadas desesperada por encontrar una salida a mi sufrimiento. Al principio fue la anorexia, después la bulimia y finalmente el ardiente deseo de morir. En realidad llevo muerta mucho tiempo por dentro aunque no haya conseguido deshacerme de mi cuerpo. Él se ha hecho de mí. Ya no soy la misma persona, la misma hija, hermana, amiga. Deseo desesperadamente encontrarme.

Me he mentido a mí misma y a los demás tantas veces que ya no queda ni un pedacito de verdad en mí. Sólo quiero hacer las cosas bien, conseguir que la gente vuelva a confiar en mí y yo en ella.

Solo quiero sentir que soy alguien. Y voy a conseguirlo cueste lo que cueste.

Expresate

Últimamente todas las cosas que me han pasado han sido buenas, y es que ya no hay nada negativo en mi vida, y si lo hay es muy pequeño porque no lo veo. En este expresate, mi último expresate, pues ya no volveré al comedor, quiero dar las gracias a María, a las compañeras del comedor por hacerme más divertidas las tardes allí, a mis padres y a mi mejor amiga, que supo guardar un secreto, apoyarme y ayudarme en todo momento. Realmente no puedo expresar mi júbilo con palabras, no puedo dejar de sonreir. Simplemente puedo deciros gracias y deseáros lo mejor porque todos os lo merecéis.

Muchas veces parece que las circunstancias van a poder contigo, te vuelves pequeñita frente a cosas insignificantes y una sensación de frustración o desesperación se apodera de ti. Cada día tengo más clara una cosa, no puedes dejarte vencer por ella.

Si en tres meses he conseguido ciertas cosas que creía imposibles, no me cabe duda que con esfuerzo, ganas, sobre todo ganas, y valentía, conseguiré más, mucho más.

La ayuda de esta Asociación, haciendo especial mención a María y al servicio del comedor con Mariana, ha sido clave en mi evolución. El negarme durante tanto tiempo a algo tan evidente, sólo ha servido para retrasar mi mejora.

He llegado a la conclusión de que durante todo este tiempo invadido por miedos y momentos tristes, no he tomado mejor decisión que la de acudir a un lugar dónde además de ayudarte profesionalmente, te dan cariño, cercanía, tranquilidad...pero por encima de todo, cada día te transmiten un poco más de paz interior, algo que llevo buscando desde hace mucho tiempo y que parece que está volviendo a aparecer.

Por todo ello, sé que puedo. Todas podemos. Gracias.

Si hace unos meses me dicen que sería capaz de llegar hasta aquí, con todos estos logros, no me lo creería. Todo esfuerzo tiene su recompensa, y el mío ha tenido la suya. Se me nota, estoy más alegre y esto se contagia a toda la gente de mi alrededor. Aún me faltan cosas por superar, pero ahora sé que podré hacerlo, eso sí, con la misma ayuda que he tenido hasta ahora, profesional, con todo un equipo terapéutico a mi servicio, y personal, toda mi familia y pareja. GRACIAS a todos, sin ellos no sería posible esta mejora, ni las que le seguirán.



Me encuentro atrapada en una habitación con 2 puertas entreabiertas, una es la que me condujo hasta ella, dejando atrás momentos de angustia, lleno de tinieblas, a un lugar donde no querría volver pero a pesar de ello, me da miedo cerrar definitivamente esa conexión pues es como si necesitara que estuviera abierta por si necesito escapar ...Se que debería cerrarla pero no tengo el suficiente valor, el mismo que me hace falta para atravesar una vez por todas la otra, donde se ve claridad y su luz me guía por el camino correcto y así dejar atrás un control que no me deja del todo ser libre. Yo necesito y quiero cerrar puertas y cruzar otras pero que duro y difícil es dar ese pequeño pero imprescindible pasito pero lo que se también, es que no me voy a rendir y lo importante es sacar las fuerzas necesarias para ir alimentando ese valor que me permita seguir avanzando.

A veces miro hacia atrás y tengo ganas de llorar por lo duro que ha sido todo. Ya hace más de un año que crucé las puertas de ABAC por primera vez y sigo recordando ese día como si fuera ayer. El día en que decidí poner fin a lo que parecía una pesadilla para dar paso a una nueva etapa de mi vida, una nueva etapa de una vida maravillosa que me aguardaba con sorpresas en todas las esquinas. A veces pienso, ¿y si no hubiera sufrido esta enfermedad? Pues no habría conocido a muchísima gente que se ha convertido en mi segunda familia. Es verdad que ha habido cosas durísimas pero al final todo ha vuelto a su cauce, incluso me ha hecho más fuerte así que, si pudiera volver a atrás en el pasado creo que no lo cambiaría. Me ha hecho madurar y valorar cosas importantes que antes pasaba por alto.

Todavía me queda camino por recorrer pero cada día veo la meta más cerca.

Novedades ABAC

ABAC comienza junto a la Obra Social La Caixa el ciclo de charlas sobre Prevención de los TCA

El Nuevo ciclo de Charlas de Prevención de los Trastornos de Conducta Alimentaria que ABAC realiza en colaboración con la Obra Social La Caixa ya está en marcha.

Final de curso 2012-2013 e inicio del próximo curso 2013-2014 han sido las fechas elegidas para desarrollar el programa. Os recordamos que las formaciones están orientadas a PADRES, TUTORES Y ALUMNOS y versarán sobre:

- Estilo de Vida Saludable (Nutrición/Actividad Física)
- Prevenir/ Detectar Trastornos de Conducta Alimentaria



Obra Social
Fundación "la Caixa"

Prevención para los Scouts Gallegos

El objetivo principal de un grupo de Scouts es contribuir a la formación integral de los chavales a través de actividades de ocio y tiempo libre.

El Grupo de Scouts Guía Vasco da Ponte perteneciente a la Federación de Scouts de España ha querido incluirnos en su programa de Educación para la salud de este año.

El pasado 25 de mayo nos desplazamos a Ferrol para compartir una mañana con este grupo de Scouts, la actividad tuvo como eje central promover el espíritu crítico de los chicos en relación con el ideal de belleza que la sociedad se empeña en imponernos. Analizamos spots publicitarios actuales y tratamos de vislumbrar qué intereses económicos pueden estar detrás de esta búsqueda constante de la extrema delgadez y la juventud permanente.



Síguenos en Facebook !!!!

Comparte nuestra página con tu lista de amigos y ayúdanos a que cada vez más personas puedan conocernos.

Entérate de todas las Actividades ABAC o únete a nuestra Plataforma de Voluntarios.

Luchemos contra el ideal de belleza que nos están imponiendo. porque.... no somos Barbies...

facebook

Novedades ABAC

Seminario de Giorgio Nardone, Vomitar, hartarse y torturarse

Durante el pasado mes de Febrero parte del Equipo de ABAC se desplazó a Barcelona para asistir al **Seminario de Giorgio Nardone Vomitar hartarse y torturarse**, seminario práctico en el que tuvimos la oportunidad de conocer diferentes formas de intervención en Trastornos de Conducta Alimentaria basados en el modelo de Terapia Breve Estratégica

Giorgio Nardone es reconocido internacionalmente como el máximo exponente de entre los investigadores que impulsaron la evolución de la Escuela de Palo Alto. Es director del Centro de Terapia Estratégica de Arezzo que fundó conjuntamente con Paul Watzlawick. En la actualidad Nardone dirige la Escuela de Especialización en Psicoterapia Brave Estratégica y la Escuela de Comunicación y Problem Solving Estratégico en Arezzo, Milán, Madrid y Barcelona.



Giorgio Nardone con las psicologas y la directora de ABAC

Visita al Instituto de Trastornos de la Conducta Alimentaria ITA

Además, en nuestro viaje tuvimos la oportunidad de conocer el Instituto de Trastornos de Conducta ALimentaria de Barcelona ITA.



Gustavo Faus con las psicologas y la directora de ABAC

ITA, fue el primer centro privado y especializado que exigió en España para el Tratamiento de los TCA, desde 1998 han recorrido un largo camino, actualmente tiene dos centros uno para menores y otro para adultos donde ofrecen la posibilidad de una atención 24 horas al paciente en calidad de régimen interno.

Nos recibió el Director Asistencial Gustavo Faus quien junto a Montse Cañadas, Responsable Clínica nos mostraron las instalaciones explicandonos al detalle todas y cada una de las preguntas que durante este tiempo nos habían surgido con respecto al tratamiento que están ofreciendo.

Manuela Naya Coruñesa Solidaria

Manuela Naya, presidenta de honor de ABAC fue una de las 22 Mujeres Solidarias a quien el Ayuntamiento rindió homenaje el pasado marzo en el Día de la Mujer.

Durante el mismo, el alcalde dijo sobre las homenajeadas que “son herederas de ese mismo espíritu coruñés que tanto nos ha dado y que ha ayudado a que valores tan importantes sean hoy colectivos”.

ENORABUENA MANUELA!!!



Coruñesas Solidarias 2013

Agradecimientos

Desde ABAC queremos agradecer su indispensable ayuda a todas las Entidades Públicas y Privadas que colaboran con nosotros y hacen posible que ABAC lleve más de 15 años luchando contra los TCA y ofreciendo un servicio Socio Sanitario continuado e imprescindible en nuestra comunidad:



Concello de A Coruña



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



DIPUTACION
DE
A
CORUÑA



Fundación Barrié



Obra Social
Fundación "la Caixa"

A todos vosotros MUCHAS GRACIAS

"Rompemos espejos, salvamos vidas..."

Si quieras colaborar con nosotros:

<http://www.abacoruna.com/collaboradores/>



ABAC



Rompemos espejos, salvamos vidas

Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña

16 AÑOS PERSIGUIENDO
UNA ÚNICA MISIÓN:

- Prevenir
- Detectar los Trastornos de Conducta Alimentaria
- Tratar

TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINAR INTEGRAL



Declarada de Utilidad Pública, por Orden / Int / 1720 / 2009 de 4 de junio (BO E nº 155 de 27 de junio de 2009)
Gracias al aporte solidario de socios y colaboradores ABAC asume el 41% del tratamiento

Av. Rubine, 6 4º Izq. - 15004 A Coruña - Tel.: 981 160 462
E-mail: info@abacoruna.com - www.abacoruna.com