

Campamentos de Verano ASGA

Memoria Informativa

Documento actualizado a Julio del 2003

www.accesible.org/asga

Qué es

El Campamento de Verano es una de las actividades más importantes desarrolladas por la Asociación en verano durante la segunda quincena del mes de Julio, está dirigido a todos los niños asmáticos de ambos sexos con Asma Bronquial Leve o Moderada a partir de 8 años de edad de la Comunidad Autónoma Gallega que lo soliciten, teniendo preferencia los que no hayan asistido antes. No está restringido sólo para los socios debido a nuestro carácter de entidad prestadora de servicios.

Para asistir al Campamento es imprescindible un informe médico actualizado de su enfermedad debidamente detallado con su tratamiento.

Desde nuestros comienzos ya han pasado por ellos más de 1000 niños, a los que les ha quedado un recuerdo imborrable de su experiencia y una forma distinta de ver y conocer su enfermedad. Es decir, como algo controlable, que pueden sobrellevar, a lo largo de su vida y sin problemas, una actividad normal como cualquier persona al desmitificar el asma como enfermedad incurable y discapacitante. Por eso es tan importante la convivencia con esos niños durante una quincena, pasándolo muy bien con diversiones y deportes, pero también enseñándoles a conocer su asma, su alergia y la forma de control adecuada, para que la enfermedad en el futuro no les afecte y puedan tener una calidad de vida normal.

Al ser el cambio climático beneficioso para el paciente asmático, sobre todo si tiene alergia a los ácaros domésticos, como en el 80% de los casos en Galicia. Por eso se buscan zonas de montaña o de clima seco, en el que la cantidad de ácaros es mucho menor, la climatología es más estable y con menos humedad.

Instalaciones y servicios médicos

Exigimos en todos los campamentos instalaciones con unas condiciones adecuadas de habitabilidad. Las tiendas de campaña, en clima seco son un excelente hábitat para estos niños, donde la existencia de ácaros es muy inferior a instalaciones en edificios con dormitorios comunes. Es imprescindible la existencia de piscina.

La atención médica se realiza por un equipo altamente cualificado que disponen de material sanitario preparado para intervenciones menores y urgencias, integrado por especialistas en asma y alergia, enfermeros/as, Fisioterapeutas y Psicólogos durante todo el Campamento. Este equipo médico se aloja en una estancia habilitada como enfermería, en donde los niños pasan revisión médica obligatoria mañana, tarde (si la precisan) y noche para tomar el tratamiento que le corresponda a cada uno, para valorar su situación clínica y medir su Flujo Pico Espiratorio. Los que tienen Vacunación Antialérgica, reciben la dosis correspondiente.

Durante el campamento se puede modificar la medicación según la necesidad de cada uno. Al final se envía un informe a la familia explicando la evolución y las modificaciones para que sea entregado al médico correspondiente

En el campamento siempre hay una enfermería, en donde está el material médico que transportamos: medicación para cualquier eventualidad con relación a su sintomatología. Oxígeno y nebulizadores para medicación en aerosol. Equipo R.C.P. Material quirúrgico para intervenciones menores, sueros y sistemas de goteo, cámaras espaciadoras para aerosoles, y medidores de Flujo Pico.

La convivencia es fundamental entre los participantes y el equipo médico, para valorar de forma más personalizada su asma y las limitaciones que presenta en cada caso, lo que permite valorar la necesidad de medicación continua, medicación previa al deporte o medicación solo ocasional. Se enseña la forma adecuada de utilizar la medicación con enseñanza práctica del uso de aerosoles de polvo seco o de cámaras espaciadoras.

En el Campamento las prácticas de actividades deportivas con técnicas que permitan una adaptación progresiva al esfuerzo se complementan con ejercicios de fisioterapia respiratoria y técnicas de relajación en momentos de crisis. La medición del Control del Flujo Pico Respiratorio antes y después del ejercicio físico es importante y permite al paciente conocer sus posibilidades a la hora de practicar deporte, por lo que adquiere una autoconfianza que hasta entonces le era desconocida por miedo a la crisis, o por la excesiva sobreprotección familiar.

Actividades

La Educación Sanitaria es un pilar importante en el Campamento, no suele ser aburrida ni monótona. Se lleva a cabo con charlas interactivas, juegos, representaciones teatrales, concursos, con la participación obligatoria de todos los niños en donde se preparan varios talleres con diferente temática: “¿qué es el Asma?, sus desencadenantes, medicación preventiva y sintomática, control ambiental, alérgenos, vacunación”, etc. Los temas son preparados por ellos mismos y supervisados por la Dirección Médica.

Un equipo de Monitores Especialistas en Actividades de Tiempo Libre, organizan juegos predeportivos y deportivos para potenciar la actividad física, el trabajo en grupo y fomentar la imaginación. Los asistentes aprenden a respetar la naturaleza y la necesidad de su conservación.

Las actividades de tiempo libre, deportivas, culturales y de control del campamento son atendidas por un Equipo de Monitores de Tiempo Libre. El deporte se escoge en las formas más adecuadas para estos pacientes, sobre todo, la natación tiene interés predominante, pero también damos importancia capital a las actividades relacionadas con la naturaleza, como senderismo, conocimiento de la flora y fauna de la zona etc. No nos olvidamos de las actividades culturales, con visitas y excursiones a lugares o monumentos de interés cercanos.

El triángulo formado por los acampados/as, el Equipo Médico y el Equipo de Monitores se encarga de organizar el día de visita de padres y familiares, “El Día de los Padres”, donde los familiares ya van observando los cambios tan positivos de sus hijos respecto a su enfermedad y perciben la integración de todos los niños, así como el buen ambiente que reina durante todo el Campamento.

Entre las actividades de tiempo libre que realizan en el Campamento, destacan: talleres de títeres, taller de juegos, cómic, programas de radio, gymkhanas humorísticas, día de la bienvenida, Día del humor, Día de la despedida, El Tesoro, Estratego, etc.

Diariamente se realizan ejercicios de fisioterapia respiratoria y precalentamiento antes de comenzar las actividades deportivas, pruebas de esfuerzo con carrera libre para observar el grado de hiperreactividad bronquial en cada paciente y test de valoración del conocimiento sobre el Asma al comienzo y al final del Campamento.

Lo más destacable en el niño que acude al Campamento es la reducción de su medicación, además de obtener una información completa y accesible sobre su enfermedad, y la convivencia con otros niños con el mismo problema.

En todos los campamentos nuestros pacientes están integrados con el resto de los asistentes, participando en actividades generales, competiciones deportivas, fiestas etc.

Unos objetivos a alcanzar

Con todo esto ASGA pretende conseguir:

- Un mejor conocimiento de la enfermedad y del plan de control de la misma. Convencer al paciente que podrá tener una vida normal si hace bien su tratamiento y medidas de control, siendo él y su médico como dos colaboradores en un mismo proyecto.
- Reducir la frecuencia y severidad del asma, el número de visitas a urgencias y hospitalizaciones.
- Reducir el absentismo escolar.
- Desarrollar en la familia actitudes positivas de ayuda, evitando el clima de angustia y crispación frecuente, así como el proteccionismo exagerado, para evitar alteraciones en la personalidad.
- Incorporar al paciente a una vida lo más activa posible, fomentando las actividades deportivas más adecuadas y evitar el tabaquismo.

En conclusión UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA PARA EL ASMÁTICO.

Ubicación de los campamentos

Hasta la actualidad este Campamento se desarrolló en diferentes puntos de nuestra geografía destacando:

- “Estación de Montaña de Cabeza de Manzaneda” (Orense)
I CAMPAMENTO **ASGA**. Año 1987,
II CAMPAMENTO **ASGA**. Año 1988.
III CAMPAMENTO **ASGA**. Año 1989.
V CAMPAMENTO **ASGA**. Año 1991.
VII CAMPAMENTO **ASGA** Año 1993.
- IV CAMPAMENTO **ASGA**. Año 1990. “Albergue La Mejorada” en Olmedo (Valladolid).
- VI CAMPAMENTO **ASGA**, Año 1992. “Albergue Internacional de Boñar” (León).
- VIII CAMPAMENTO **ASGA**. Año 1994. “Albergue La Vecilla”, León,.
- IX CAMPAMENTO **ASGA**. Año 1995. “Colegio San Pablo”, A Rua, Orense.
- Albergue de la Xunta de Galicia, Penedos de Xacinto, Entrimo (Orense)
X CAMPAMENTO **ASGA** Año 1996.
XI CAMPAMENTO **ASGA**. Año 1997.
XII CAMPAMENTO **ASGA**. Año 1998.

XV CAMPAMENTO **ASGA**. Año 2001.

XVI CAMPAMENTO **ASGA**. Año 2002.

XVII CAMPAMENTO **ASGA**. Año 2003.

- XIII CAMPAMENTO **ASGA**. Año 1999, “Albergue Barreiro Cabanelas”, San Sebastián de Covelo, A Lama, Pontevedra.
- XIV CAMPAMENTO **ASGA**. Año 2000 “Campamento Juvenil La Devesa”, Ribadeo (Lugo)