



Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome
de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

MEMORIA ACTIVIDADES 2023



**SEGUIMOS CRECIENDO PARA AYUDARTE,
AENFIPA SIEMPRE A TU LADO**



Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome
de Fatiga Crónica del Principado de Asturias



Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome
de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

Carta presidenta AENFIPA

Alicia Suárez Taladriz

Me complace presentaros la Memoria Anual de la Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica/Encefalomiелitis miálgica del Principado de Asturias correspondiente al ejercicio 2023, un año que se ha caracterizado por el aumento de personas diagnosticadas de estas patologías en nuestra Comunidad Autónoma. Siendo derivadas muchas de ellas a nuestra entidad por los profesionales de salud o sociales para que podamos atender sus necesidades y cubrir su rehabilitación multidisciplinar con la consecuente mejora de calidad de vida.

Hemos cumplido con más del 93% de nuestros objetivos, se han atendido a todos los usuarios que han solicitado nuestros servicios y a 168 personas como primera atención, dándoles información y asesoramiento, haciéndose soci@s más del 70,24%. Durante este año, los diferentes profesionales de AENFIPA, han seguido formándose y adaptando las terapias a las necesidades de las personas afectadas y sus patologías.

Dentro de nuestro programa de atención multidisciplinar hemos realizado 2297 sesiones de fisioterapia, 58 sesiones de presoterapia y 261 sesiones de andulación; 859 sesiones de atención psicológicas; 234 atenciones de apoyo nutricional; 113 atenciones de atención social; más de 10 talleres de rehabilitación con frecuencia trimestral en modalidad presencial y online para llegar a todos los usuarios; y hemos realizado talleres y charlas, todas ellas en pro de la mejora de calidad de vida, siempre teniendo en cuenta las necesidades más importantes, sin dejar de lado toda la actividad de divulgación y sensibilización a la población asturiana, para luchar por la "aceptación" de las personas con estas patologías que seguimos siendo, en muchos casos, "incomprendidas".

Lamentablemente no se ha podido atender a las personas afectadas con la frecuencia necesaria, por falta de recursos y la imposibilidad de aumentar las horas de los profesionales que les atienden, dada la gran demanda a los servicios ofertados. Por este motivo, Aenfipa seguirá luchando para aumentar los recursos económicos y poder realizar nuestro programa de atención multidisciplinar con la mayor precisión posible y cumplir nuestro principal objetivo, la mejora de la calidad de vida de los afectados.

Una vez más quiero agradecer al equipo profesional de Aenfipa por todos los esfuerzos realizados, ya que se han dejado la piel para ofrecer más y mejores servicios si cabe a las personas con Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica/Encefalomiелitis miálgica y sus familias.

También agradecer a los profesionales sanitarios y sociales que confían en nuestro gran equipo y profesionalidad al considerarnos un activo más de salud y derivarnos a los afectados.

Agradecer a la administración pública y las empresas privadas su colaboración con nuestro proyecto y solicitarles un mayor esfuerzo para que podamos el próximo año cumplir nuestro objetivo de atención al 100% de las personas y con la frecuencia necesaria para la mejora de la calidad de vida.

Por último, agradecer a los socios y sus familias la confianza depositada en nuestra entidad y en nuestro programa de atención multidisciplinar.

Sin más me despido, reciba un cordial saludo



Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome
de Fatiga Crónica del Principado de Asturias



Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome
de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

ÍNDICE

- 1.- PRESENTACIÓN DE LA ASOCIACIÓN
- 2.- PRESENTACIÓN DE LA MEMORIA
- 3.- FINES Y OBJETIVOS
- 4.-BENEFICIARIOS
- 5.- LOCALIZACIÓN
- 6.- CALENDARIO DE EJECUCIÓN
- 7.- ACTIVIDADES
- 8.- CRONOGRAMA
- 9.- METODOLOGÍA
- 10.- IMPACTO
- 11.- RECURSOS
- 12.- EVALUACIÓN
- 13.- RESULTADOS Y CONTINUIDAD



Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome
de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

1.- PRESENTACION DE LA ASOCIACION

La **Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias (AENFIPA)**, nace el 01 de noviembre de 1997 (inscrita en el registro de Asociaciones del Principado de Asturias con el número 5.371 y declarada de utilidad pública en el año 2017) para hacer un frente común antes las carencias sanitarias, sociales, familiares, y laborales las personas afectadas de Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica/Encefalomiелitis Miálgica del Principado de Asturias.

La fibromialgia (FM) provoca dolor persistente en diferentes áreas de nuestro cuerpo, como la zona cervical, dorsal, lumbar, caderas etc. Todo ello viene acompañado de fatiga o cansancio sin haber realizado ningún esfuerzo físico. También produce alteraciones en el sueño, cognitivas, gastrointestinales, motóricas, visuales, auditivas, etc. Es un proceso crónico con una elevada prevalencia lo que conlleva una calidad de vida ampliamente afectada especialmente en las áreas de función física, actividad intelectual, estado emocional y calidad del sueño, lo que influye de forma determinante sobre la capacidad para el trabajo, rol familiar y social.

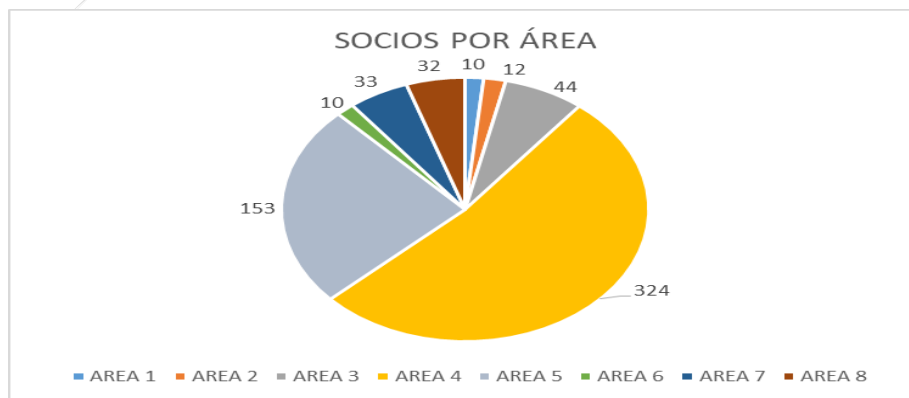
El síndrome de fatiga crónica o encefalomiелitis miálgica (SFC/EM) se caracteriza por cansancio extremo que no mejora con el descanso, mialgias, debilidad muscular, fatiga post-esfuerzo, dificultad de concentración, febrícula, etc. Entre estos pacientes, más del 70% estarán afectados por un proceso crónico e incapacitante.

Ni para la FM ni el SFC se conoce la causa ni una cura. La hipótesis más extendida hasta el momento es que son enfermedades pertenecientes a un grupo denominado "Síndrome de Sensibilización Central". En esta categorización se incluyen diferentes patologías que son ocasionadas por una alteración neurológica, dado que hay estudios que confirman que existe un proceso de neuroinflamación que produce las alteraciones de los transmisores cerebrales, responsables de las múltiples manifestaciones clínicas que presentan estos pacientes

Las personas afectadas por estas patologías sufren aislamiento social, incomprensión familiar y de su entorno social y laboral. El desconocimiento por parte de la población de estas patologías ha dado lugar a una interpretación errónea de estas enfermedades, considerando a los enfermos como "vagos", "psicóticos", "amas de casa aburridas, sin ganas de trabajar" etc. Siendo la mayoría mujeres muy activas, con diversos roles familiares, laborales e incluso sociales.

En Asturias nos encontramos con más de 28.000 personas con Fibromialgia y más de 3000 con Síndrome de Fatiga Crónica/ Encefalomiелitis Miálgica (Instituto Nacional de Estadística).

A 31 de diciembre de 2023 AENFIPA cuenta con 618 socios y socias con FM y/o SFC al corriente de pago en todas las áreas sanitarias.





Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome
de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

2.- PRESENTACIÓN DE LA MEMORIA.

Esta memoria refleja todas las actividades llevadas a cabo desde nuestra asociación desde el 1 de enero hasta el 31 de diciembre del año 2023.

Durante todo este año hemos seguido trabajando la atención integral multidisciplinar ya que es la intervención que ha demostrado más eficacia en el abordaje de la Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica/Encefalomiелitis Miálgica.

Por un lado mejoramos el bienestar y la calidad de vida de las personas afectadas por estas patologías proporcionándoles atención social, terapias psicológicas, fisioterapia, apoyo nutricional, talleres terapéuticos, y desarrollo de la participación y ocio saludable, facilitando todos aquellos servicios necesarios para su mejora, tratando de acercar los mismos al entorno donde residen para posibilitar su acceso e ir incrementando la intensidad de las prestaciones en aquellos casos de mayor necesidad, siempre teniendo en cuenta que:

- estamos trabajando con un perfil en el que el 94% son mujeres, en edades entre los 30 y los 65 años, que en su gran mayoría tiene cargas familiares (menores, mayores dependientes...), están activas laboralmente o en situaciones de exclusión económica, laboral e incluso socialmente por las limitaciones no reconocidas de estas patologías.
- al no haber un tratamiento médico específico para estas personas estas actividades son el complemento probado de refuerzo a los tratamientos farmacológicos, para lograr una mejoría aceptable.
- la orografía de nuestra comunidad y las comunicaciones todavía deja zonas de esta muy alejadas para poder acercar nuestros servicios a esas zonas.
- aunque no sea siempre legalmente reconocida, la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica/encefalomiелitis miálgica poseen una sintomatología que en sus puntos de "brote" incapacitan a la persona para cualquier actividad de la vida diaria, incluyendo en muchos casos el propio aseo.

Por otro lado, sensibilizamos a la población sobre nuestra problemática y la importancia de la prevención y diagnóstico temprano para derribar los estereotipos negativos que aún pesan sobre quienes padecen FM y/o SFC/EM. Realizando diferentes actividades presenciales o en nuestras diferentes redes sociales.

Desde la pandemia Covid-19 hemos seguido buscando maneras de seguir ayudando a nuestros/as beneficiarios/as, teniendo en cuenta que toda esta situación agravó la sintomatología de estas personas, aumentando los dolores físicos y sus cuadros de ansiedad y depresión.

Desde AENFIPA seguimos con una **actitud positiva, ayudando y apoyando** a todas las personas que padecen fibromialgia y/o síndrome de fatiga crónica/encefalomiелitis miálgica para evitar que los síntomas de estas enfermedades conlleven una disminución en la **calidad de vida de los pacientes**.

3.- FINES Y OBJETIVOS

FINES

Artículo 6º.- Fines

Se consideran fines fundamentales de la Asociación

1. La asistencia e información a los enfermos y familiares en sus aspectos sociosanitarios, especialmente en lo concerniente al fomento y proporción de dicha asistencia por facultativos y personal sanitario especializados.
2. El fomento de la investigación de los problemas que plantea las enfermedades, en todos sus aspectos.
3. Divulgación sanitaria popular para dar a conocer la existencia de estas enfermedades y sus posibles soluciones terapéuticas, así como sus múltiples aspectos sociales, laborales, psicológicos y jurídicos.
4. La colaboración con todas aquellas personas o entidades públicas o privadas, cuya actividad pueda conducir a la consecución de los fines de la Asociación.
5. Proporcionar acceso a terapias rehabilitadoras.
6. Sensibilización e información sobre la enfermedad a la población, instituciones, administración pública y empresas.
7. Otras que sean de interés de los asociados y que sirvan para conseguir los fines que persigue la asociación.
8. Estudiar los problemas de carácter económico de las personas enfermas de fibromialgia y/o síndrome de fatiga crónica/encefalomielitis miálgica, para mejorar sus condiciones de vida y asesorar sobre la posible colaboración con otros organismos autonómicos y nacionales de asistencia y acción social que ofrezcan ayuda a este tipo de carencias.
9. Integración social y laboral de las personas afectadas por las enfermedades objeto de interés de la asociación.
10. Obras de interés general y/o social dirigidas a personas con discapacidad, riesgo de exclusión y otros colectivos vulnerables, especialmente por causa de padecimiento de fibromialgia o síndrome de fatiga crónica/encefalomielitis miálgica
11. Potenciar la autonomía personal integral de las personas afectadas por estas enfermedades.
12. Organización de cursos de formación, conferencias, asambleas, reuniones, exposiciones y coloquios, así como la utilización de los medios de comunicación social en general para el desenvolvimiento y la divulgación de cuantos conocimientos deben poseer todos los ciudadanos y profesionales sociales y sanitarios, en cuanto a la prevención, investigación y atención a las personas afectadas de Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica/encefalomielitis miálgica.

Las actividades que, para el cumplimiento de estos fines, organice AENFIPA y sin perjuicio de lo señalado en los artículos 9º, 10º y 11º, serán abiertas a sus socios/as y cualquier otro posible beneficiario que reúna las condiciones y caracteres exigidos por la índole de sus propios fines.

OBJETIVOS

General

Prestar atención integral a las personas afectadas por Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica/Encefalomiélitis Miálgica de Asturias para mejorar su calidad de vida.

Específicos

- 1.- Informar, orientar y asesorar a las personas afectadas por FM y SFC/EM y a su entorno familiar sobre estas patologías en concreto y las actividades necesarias para mejorar su estado físico, psicológico y social.
- 2.- Proporcionar asistencia psicológica, a través de terapias individuales para reducir los efectos psicológicos negativos y mejorar el afrontamiento de estas patologías.
- 3.- Facilitar terapias de rehabilitación fisioterapéutica, para optimizar el estado físico de las personas afectadas por FM y/o SFC/EM.
- 4.- Proporcionar ayuda nutricional para facilitar un cambio de hábitos y mejorar la sintomatología.
- 5.- Mejorar la autonomía de las personas con FM y SFC/EM.
- 6.- Fomentar la integración social, relacional y laboral de las personas con FM y SFC/EM..
- 7.- Difundir información para sensibilizar a la población general y a los diferentes profesionales (sanitarios, sociales, juristas, otros) respecto a estas enfermedades y las consecuencias para las personas afectadas.
- 8.- Promover la relación social entre las personas afectadas y su contexto socio familiar.
- 9.-Fomentar el voluntariado.

4.- BENEFICIARIOS

Se han beneficiado directamente 618 personas con FM y SFC/EM de todo el Principado de Asturias, También se consideran beneficiarios todos los familiares y entorno social de los beneficiarios directos, ya que una mejora en estos significa una mejora en todo su entorno.

5.- LOCALIZACIÓN

En nuestras diferentes sedes:

- Sede Central en C/ Jerónimo Ibran nº 2 bajo 33001 Oviedo
- Avda. Moreda nº 11, 2º 33212 Gijón.
- C/ Santa Apolonia 126, Edificio el Foco 33403 Avilés.
- Plaza del Abeto nº2 33611 Santullano, Mieres.
- Antiguas escuelas de Barro, Langreo.

También formato online.

6.- CALENDARIO DE EJECUCIÓN

La duración de este proyecto es desde el 1 enero de 2023 al 31 de diciembre 2023.
Cada actividad tiene su calendario de ejecución.

7.- ACTIVIDADES:

Teniendo siempre presentes nuestros fines y objetivo y trabajando siempre desde una perspectiva integral teniendo como centro a la persona afectada, pero realizando un abordaje individual y social las actividades que se desarrollaron en el año 2023 fueron:

- **ATENCIÓN SOCIAL. INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO.**
- **TERAPIAS PSICOLÓGICAS,**
- **TERAPIAS FÍSICAS Y REHABILITADORAS.**
- **APOYO NUTRICIONAL**
- **AENFIPA CONTIGO: TALLERES y CHARLAS.**
- **DIFUSIÓN Y SENSIBILIZACIÓN, JORNADAS, SEMINARIOS, Y OTROS**
- **PARTICIPACIÓN, OCIO Y CONVIVENCIA.**
- **PROGRAMA DE VOLUNTARIADO.**



8.- CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ATENCIÓN SOCIAL. INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
TERAPIAS PSICOLÓGICAS,		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
TERAPIAS FÍSICAS Y REHABILITADORAS.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
APOYO NUTRICIONAL											x	x	x
AENFIPA CONTIGO:													
• TALLERES.		x	x	x	x	x	x				x	x	x
• CHARLAS.		x	x	x	x	x	x			x	x	x	x
DIFUSIÓN Y SENSIBILIZACIÓN, JORNADAS, SEMINARIOS, Y OTROS					x	x		x			x	x	
PARTICIPACIÓN, OCIO Y CONVIVENCIA.						x	x					x	x
PROGRAMA DE VOLUNTARIADO.											x		

9.- METODOLOGIA

Todas nuestras actividades van enfocadas a conseguir unos objetivos claros por ello vamos a explicar las actividades en relación a los objetivos marcados:

A.- Respecto al objetivo 1:

- ATENCIÓN SOCIAL. INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO.

Es la puerta de entrada de la persona diagnosticada con FM y/o SFC/EM a nuestra asociación, desde el mismo se realizó la primera acogida donde se da la atención, la orientación, el asesoramiento y el apoyo que la persona necesite. Además, se valoraron las necesidades físicas, sociales, económicas y laborales de cada persona y se realizaron las tareas de seguimiento, tramitación y de derivación en los casos precisos.

Esta actividad se llevó a cabo de lunes a jueves en horario de mañana y tarde, y viernes de mañana, realizada por nuestra Trabajadora Social contratada y con el apoyo de la presidenta de la asociación (voluntaria).

Se realizó presencialmente con cita previa en las diferentes sedes a demanda, de manera telefónica o telemática, videollamada de WhatsApp o plataforma ZOOM.

El 100% de estas personas han recibido:

- Información ayuda y asesoramiento sobre la enfermedad.
- Información sobre nuestra asociación y nuestras terapias.
- Información sobre ayudas sociales, discapacidad... y han sido derivadas al respecto.

B.- Respecto al objetivo 2

. - TERAPIAS PSICOLÓGICAS

Para dar respuesta a las necesidades emocionales que presentan estas patologías, intentando conseguir una cobertura multidisciplinar del problema y enfrentar el dolor crónico no sólo a través del tratamiento farmacológico.

Durante el año 2020 nuestro personal se había adaptado a la situación generada por la pandemia Covid-19, planteando la atención ONLINE, este tipo de atención se ha seguido manteniendo a lo largo de estos años con grandes resultados.

Terapia Individual.

Esta actividad la realizaron dos psicólogas contratadas por la asociación a lo largo de todo el año mediante cita previa en nuestras sedes de Oviedo y Gijón presencialmente y en atención telemática o con el uso de diferentes plataformas Online, ZOOM, WhatsApp... siempre teniendo presente las características y necesidades de la persona beneficiaria.



Las técnicas con las que más trabajaron fueron:

- La orientación terapéutica Cognitivo-conductual, basada en el aprendizaje de comportamientos y pensamientos que permitan mejorar el estado psicológico. Según las investigaciones, la terapia cognitivo conductual y la relajación pueden utilizarse para incrementar las habilidades de afrontamiento, aliviar el dolor, promover patrones de sueño reparador, aumentar la sensación de control y bienestar, reducir la fatiga y mejorar la salud general.
- La terapia de Aceptación y Compromiso es una de las terapias de tercera generación más conocida, es un conjunto de técnicas y procesos de intervención psicológica cuyos objetivos principales son aceptar las emociones, los pensamientos, los sucesos.... creando una vida rica y significativa para el paciente, aceptando el dolor que inevitablemente viene con ella.

C.- Respecto al objetivo 3

. - REHABILITACIÓN FUNCIONAL

La práctica de ejercicio físico es el método de mayor evidencia de efectividad en la fibromialgia. Hacer ejercicio físico es muy beneficioso para las personas afectadas, ya que permite que el cuerpo responda mejor a las exigencias del medio manteniendo el tono muscular, la fuerza adecuada y nos ayudará a regular y mejorar el dolor.

Lamentablemente, la realización del ejercicio físico en las personas afectadas suele resultar difícil debido, en parte, a que el dolor y el cansancio crónicos conducen a un descondicionamiento muscular de consecuencias muy nocivas. Por ello, AENFIPA combinó distintos tipos de terapia física con la práctica acuática, la Talasoterapia y la fisioterapia siempre adaptados a las necesidades individuales y dirigidos por profesionales. Además, se ofreció un tipo de terapia vibratoria que ofrece también efectos beneficiosos en la patología.



Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

Fisioterapia

Las personas afectadas por FM/SFC precisan sobre todo de masajes suaves descontracturantes que les ayudarán a poder realizar las actividades de la vida diaria de manera óptima y ejercicio terapéutico tanto a nivel postural, respiratorio, de relajación... para mejorar su estado físico general. La gran mayoría no cuentan con recursos económicos suficientes para acceder a estos profesionales, del sector privado ya que la administración pública no los cubre, y en el caso de hacerlo acuden por una urgencia puntual no pudiendo permitirse una continuidad.

Desde AENFIPA realizamos durante el año 2023 sesiones de fisioterapia individualizada con todas las personas asociadas que lo precisaron de una hora de duración. Para ello se contó con 3 fisioterapeutas contratadas por la asociación

Esta actividad se llevó a cabo en nuestras sedes de Oviedo, Gijón, Avilés, Langreo y Mieres, siempre con cita previa.

Presoterapia

Esta técnica se lleva a cabo en nuestras sedes de Oviedo y Gijón, que consiste en actuar en forma de "masaje profundo" con aire sobre el sistema linfático ayudando a reducir inflamaciones y mejorar la circulación lo que ayuda a reducir el dolor y las inflamaciones para proporcionar a la persona beneficiaria una mejora en su calidad de vida y favorecer la realización de sus actividades de la vida diaria.



Andulación

La tecnología de Andulación es un tratamiento indoloro, no invasivo y no medicamentoso para el alivio del dolor crónico muscular y articular a través de vibraciones mecánicas, calor infrarrojos y una postura que favorece la relajación.

Esto ayuda a eliminar el ácido láctico que se acumula en la masa muscular de pacientes con fibromialgia lo que provoca una relajación altamente satisfactoria. También les ayuda a recuperar el sueño mejorando el aspecto psíquico de la enfermedad.

Esta actividad se ejecutó en nuestras sedes de Oviedo y Gijón en sesiones de 25 minutos y supervisadas y gestionadas por nuestros fisioterapeutas.





Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

En nuestra sede de Oviedo combinamos esta técnica con la cromoterapia.



Talasoterapia – terapia acuática

AENFIPA tiene convenios con varias empresas para llevar a cabo esta actividad, muy beneficiosa para las personas con estas patologías.

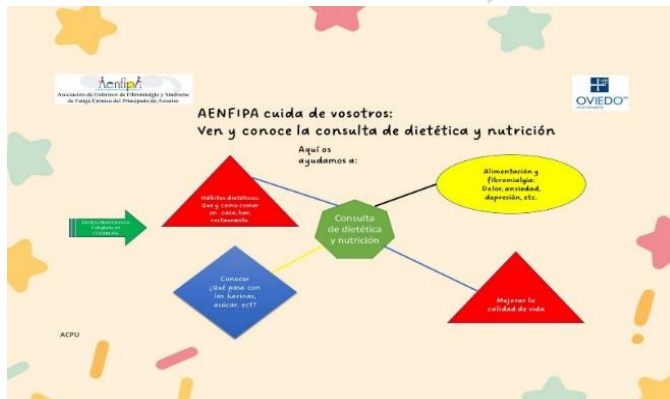
En Gijón: las personas pertenecientes a AENFIPA acudieron al centro Bnfit Talaso de Poniente en Gijón todos los miércoles de 11:30 a 14:00 y de 17:00 a 19:00 tuvieron acceso al circuito termal.

En Oviedo: en colaboración con el Centro deportivo Azcárraga los lunes de 12:15 a 13:00 y con el Centro deportivo Supera de Otero los martes a las 12:00 a 12:45 en grupos reducidos con monitores especializados.

D.- Respecto al objetivo 4.

. – APOYO NUTRICIONAL

Es un proyecto totalmente nuevo que surge después de comprobar y corroborar con diferentes profesionales los beneficios que puede tener el cambio de los hábitos alimenticios y nutricionales de las personas con fibromialgia (FM) y/o síndrome de fatiga crónica (SFC) del Principado de Asturias para mejorar su sintomatología y su calidad de vida.



Por ello, hasta el mes de agosto del año 2023 subvencionado la contratación por el Ayuntamiento de Oviedo dentro la “convocatoria de Subvenciones a entidades sin ánimo de lucro para la contratación de personas desempleadas para la realización de proyectos de carácter social año 2022”, se puso en funcionamiento esta actividad con la contratación de una persona especializada en Nutrición.

Una vez corroborada la importancia de este servicio para completar la atención integral multidisciplinar y los beneficios que tiene para las personas con FM y/o SFC/EM, desde octubre de este año esta misma profesional pasó a ser contratada por la asociación en jornada parcial para la atención directa y personalizada, realización de dietas, cambios de hábitos.... y charlas y talleres relacionados con el tema.

Esta actividad se realizó en nuestras sedes Oviedo y Gijón en presencial, online y telefónica.



Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome
de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

E.- Respecto a los objetivos 5 y 6.

Para la consecución de estos tres objetivos que tiene en común la actividad grupal y/o comunitaria se realizaron diferentes actividades que incluimos dentro de un programa denominado **AENFIPA CONTIGO**.

Para conseguir cumplir los objetivos se ha trabajado desde 3 variables:

1.- En actividades grupales cerradas para un grupo de personas concretas.

Estas actividades han consistido en la realización de talleres grupales donde se trabajó por una parte los problemas cognitivos, de atención, de memoria, por otra los problemas de ansiedad, estrés, gestión de las emociones sin dejar de lado la rehabilitación y mejora de sintomatología a nivel físico, mediante talleres rehabilitadores grupales fomentando la participación grupal, la interrelación y a la vez mejorando esa parte física, disminuyendo el dolor, que tanto los/as incapacita y mejorando su autonomía.

De esta forma se favoreció que las personas con FM y SFC interactúen entre ellas potenciando las relaciones sociales. Con estas actividades hemos conseguido que estas personas pierdan el miedo y se sientan empoderadas para afrontar todas las situaciones y cambios que estas patologías les provocan, así como hemos ayudado a evitar el aislamiento social incluso a veces familiar favoreciendo su inclusión en todas sus vertientes. Con el desarrollo de talleres grupales se potenció el beneficio que suponen las relaciones sociales y la identificación grupal.

2.- En actividades enfocadas en todos/as los socios de AENFIPA.

Con estas actividades se llegó a todos los socios/as de AENFIPA, no solamente a las personas que participaron en las actividades grupales. Por ello mediante grupos de WhatsApp, email enviaron videos, tutoriales, enlaces, infografías... elaborados por nuestros profesionales: Trabajadora Social, Fisioterapeutas, Psicólogos y Nutricionista.

Con ello se trabajó la promoción de la autonomía de las personas con FM y SFC socias de AENFIPA en su parte cognitiva, física y emocional, trabajando la rehabilitación, la mejora de la sintomatología (merma de dolor, relajación...) y la prevención en pro de mejorar su calidad de vida.

3.- En actividades para mejorar la parte informativa y de sensibilización al entorno familiar y comunitario.

Cuando a una persona le diagnostican una enfermedad crónica como son la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica, lo primero que necesita es información sobre la misma para poder aceptarla y aprender a vivir una nueva realidad con los cambios y o situaciones que estas patologías les puedan suponer.

Por ello desde AENFIPA se intentó llegar a toda la población con fibromialgia y síndrome de fatiga crónica, su entorno social, familiar y laboral con toda la información disponible para ayudarlos a aceptar su situación y a vivir con ello.

Se trató de lograr una aceptación plena necesaria para que puedan mejorar su calidad de vida buscando la comprensión y sensibilización ante estas patologías y potenciando la inclusión de estas personas.

Para llegar a esta población la forma más efectiva fue mediante charlas informativas realizadas por diferentes profesionales dirigidas a personas enfermas, familiares y/o abiertas a la población en general.

Y mediante la publicación o compartiendo en redes sociales toda la información de especialistas, avances... que se va teniendo de estas patologías.

METODOLOGÍA:

Respecto a los objetivos 5 y 6:

Para la consecución de estos dos objetivos que tiene en común la actividad grupal y/o comunitaria se realizaron diferentes actividades:

- 1.- Talleres y/o actividades para personas asociadas de AENFIPA.
- 2.- Charlas para personas asociadas de AENFIPA y/o con fibromialgia y/o síndrome de fatiga crónica y Charlas para familiares
- 3.- Otras Actividades, Autoayuda.

Estas actividades se realizaron de manera telemática y/o presencial:

1.- TALLERES: destinados a mejorar la calidad de vida, la autonomía y la integración de las personas con Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica.

- Taller de memoria y/o rehabilitación cognitiva.

Estos talleres se realizan por trimestres, se realizaron talleres los meses de enero, febrero y marzo, los meses de abril, mayo y junio y en octubre, noviembre y diciembre.

De enero a diciembre se realizaron talleres online de 18:00 a 19:30 horas los días 18 enero, 1 y 15 de febrero, 1,15 y 29 de marzo, 12 y 26 de abril, 10 y 24 de mayo y 7 y 21 de junio y de 17:30 a 19:30 los días 18 de octubre, 21 de noviembre y 26 de diciembre. Talleres presenciales en Oviedo los días 11 y 25 de enero, 8 y 22 de febrero, 8 y 22 de marzo, 19 de abril, 3, 17 y 31 de mayo, 14 y 28 de junio, 11 y 25 de octubre, 8 y 22 de noviembre y 13 y 20 de diciembre en horario de 17:30 a 19:00 en la sala de usos múltiples de la sede central en Oviedo. El mes de octubre se abrió un taller en Gijón en la sala de usos múltiples de la planta baja del edificio de equipamiento social del Natahoyo de la Avda. Moreda 11 los días 17 y 31 de octubre, 7 y 21 de noviembre, y 5 y 19 de diciembre en horario de 12:30 a 14:00.

La profesional responsable del taller es nuestra Trabajadora Social.

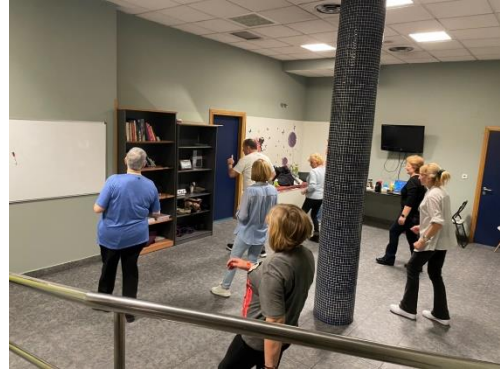


Imágenes: taller de memoria en Gijón y en Oviedo.



- **Taller de Bailoterapia.**

Los jueves 12:30 a 13:30 un grupo de personas participaron de manera presencial y/o online (se realizaron clases simultáneas) en este taller, dirigido por un profesional subcontratado para la actividad en la sala Jerónimo Ibran nº2, 1º A, Oviedo.



- **Taller de Gestión emocional**

Esta actividad mensual se realizó en formato presencial en nuestra sede de Oviedo. Fechas: 26 de enero, 23 de febrero, 23 de marzo, 27 de abril, 25 mayo, 22 de junio, de 17:30 a 19:00 horas y los días 19 de octubre, 21 de noviembre y el 26 de diciembre en horario de 18:30 a 19:30. En el mes de octubre se abrió grupo presencial en Gijón que se realizó los días 17 de octubre, 14 de noviembre y el 19 de diciembre en horario de 18:30 a 19:30 horas.

Esta actividad mensual de 1 hora de duración la impartió una de nuestras psicólogas.

- **Taller de Pilates online:**

Una de nuestras fisioterapeutas fue la responsable de realizar este taller mediante plataforma ZOOM que es semanal, concretamente los martes de 12:30 a 13:30. Esta actividad tuvo 1 hora de duración.



- **Taller de rehabilitación funcional**

Este taller se realizó todo el año, en formato online de 11:00 a 12:00 los jueves semanalmente, y en formato presencial en Gijón en la sala de la planta baja del Centro de la Avda. Moreda, nº11 los lunes de 17:30 a 18:30 y en Oviedo los lunes de 18:00 a 19:00 hasta junio y los jueves de 17:30 a 18:30 de octubre a diciembre. Fueron dos de nuestras fisioterapeutas los responsables de esta actividad.

- **El rincón de la Calma:**

Esta actividad se realizó de manera online los días, 24 de enero, 28 de febrero, 28 de marzo, 25 de abril, 30 de mayo, 27 de junio, en horario de 18:00 a 19:00. Esta actividad la realizó una de nuestras psicólogas.



- **Marcha Nórdica:**

Con una profesional subcontratada se inició esta actividad física que complementa perfectamente la rehabilitación funcional, los miércoles de 12:30 a 13:30 hasta junio pasando a realizarse los viernes de 10:00 a 11:00 de octubre a diciembre.



- **Taller de Ganchillo:**

Esta actividad la realiza una persona subcontratada los lunes de 10:00 a 13:00 horas en nuestra sede de Oviedo, donde un grupo personas realizaron esta actividad donde trabajan las habilidades manuales, la atención la concentración e interactúan y se relacionan. Se cerró el grupo en marzo por falta de participación.

- **Taller de Mindfulness:**

El Mindfulness se centra en los problemas de aquí y ahora, y trata de alejarse de los traumas pasados, los problemas pasados y las preocupaciones sobre el futuro. En atención plena, todo lo que está sucediendo es aceptado como parte de la condición de vida. En estudios de investigación, se ha encontrado que la terapia de atención plena es extremadamente útil en personas que tienen síndromes de dolor cognitivo y emocional, como fibromialgia y/o síndrome de fatiga crónica.

A partir del mes de octubre se realizaron talleres los días 10 y 24 de octubre, 7 y 21 de noviembre, y el 19 de diciembre, en formato online, dirigido por una de nuestras psicólogas de 18:30 a 19:30.



- **Taller de Yoga:**

También durante el mes de octubre se inició un taller presencial en nuestra sede de Oviedo dirigido por una profesional subcontratada los jueves semanalmente de 18:30 a 19:30.

2.- **CHARLAS:** Con esta actividad se consigue llegar al mayor número posible de personas con FM y SFC y su entorno familiar. Las charlas realizadas en 2023 han sido:

Desde el departamento de rehabilitación física se realizaron:

. - **Charla Ejercicio adaptado y fibromialgia**, uno de nuestros fisioterapeutas realizó esta charla Presencial en la sala de usos múltiples en Avda. Moreda 11, Gijón, para mejorar su calidad de vida y mermar el dolor el día 23 de mayo a las 18:00 horas.



. - **Charla Nervio Ciático**, el día 23 de octubre a las 18:00 horas se llevó a cabo esta charla por plataforma ZOOM, por uno de nuestros fisioterapeutas.

. - **Charla Dolor y movimiento** el día 15 de diciembre a las 11:30 se realizó en formato presencial en nuestra sede de Oviedo, en esta charla taller 2 de nuestros fisioterapeutas ayudaron a las personas a reducir el dolor.



Desde el departamento de psicología, se realizaron:

. - Charla- Taller “Gestión de Conflictos”, en formato online mediante plataforma ZOOM, una de nuestras psicólogas realizó esta actividad el día 20 de marzo a las 18:00.



. - Charla para familiares: esta charla se caracteriza porque no se permite que asistan personas con las patologías, solo familiares, y sirve para informarles, asesorarles y apoyarles sin la presión familiar, la realizó una antigua psicóloga de nuestra asociación que sigue colaborando con nosotros como voluntaria el día 8 de noviembre a las 19:00 horas en formato presencial en la sede central de Oviedo.



Desde la junta directiva y voluntariado:

Se realizaron unas charlas coloquio impartidas por Alicia Suárez presidenta de AENFIPA y paciente experto en dolor crónico titulada por la Universidad Juan Carlos I de Madrid. En estas actividades en formato café, mantuvieron unas charlas con las personas participantes sobre el dolor crónico y los beneficios de las terapias farmacológicas y no farmacológicas, las actividades de 1 hora y media aproximadamente de duración fueron:

- “Café AENFIPA Gijón”, presencial el 6 de noviembre en Gijón en Sala planta baja Avda. moreda 11.
- “Café AENFIPA Avilés” presencial en Edificio el Foco el día 20 de noviembre.

- Café AENFIPA Oviedo” presencial en nuestra sede de Oviedo el día 4 de diciembre.



Desde nuestro departamento de Nutrición se hicieron varias charlas- talleres en formato presencial y online (por plataforma ZOOM):



- . - Que hacer cuando tengo estreñimiento: se realizó en formato presencial el día 24 de enero en nuestra sede de Oviedo de 10:30 a 12:00. En formato online el día 26 de enero de 16:30 a 18:00.
- . - Qué comer cuando tengo diarrea: se realizó en formato presencial el día 23 de febrero en nuestra sede de Oviedo de 10:30 a 12:00. En formato online el día 21 de febrero de 18:00 a 19:30.
- . - Platos únicos y equilibrados: en presencial el día 23 de marzo de 10:30 a 12:00 en nuestra sede de Oviedo, y online el 21 de marzo de 18:30 a 20:00.
- . - Combinación proteínas cena: presencial en nuestra sede de Oviedo el día 20 de abril de 11:00 a 12:30 y online el 18 de abril de 18:30 a 20:00.
- . - Lista de la compra: presencial en nuestra sede de Oviedo el día 25 de mayo de 11:00 a 12:30 y online el 9 de mayo de 18:30 a 20:00.
- . - Plan Alimentario de la familia, Conservas caseras una opción rápida y saludable: online el día 13 de junio de 18:30 a 20:00 y presencial en nuestra sede de Oviedo el 15 de junio.
- . - Etiquetas y nutrientes, ¿Qué es lo importante?: Presencial en nuestra sede de Oviedo el día 15 de noviembre de 18:30 a 20:00 y presencial en nuestra sede de Gijón el día 16 de noviembre de 16:30 a 18:00.



Además, durante los meses de abril y mayo en nuestra asociación realizó las prácticas una estudiante del Ciclo formativo Promoción de igualdad de Género que realizó varios talleres en nuestra sede de Oviedo para nuestros y nuestras asociados y asociadas:

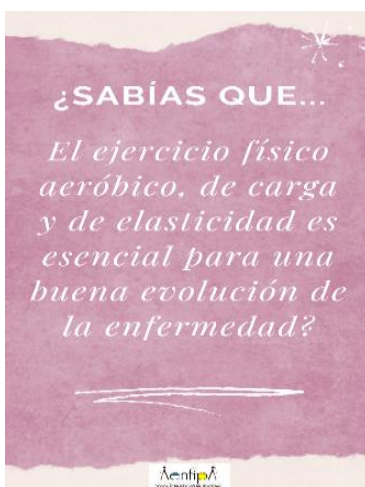
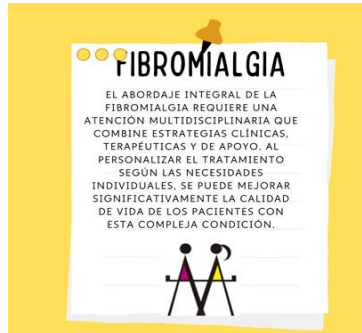
- ¿Qué es la violencia de género? El 11 de mayo de 17:30 a 19:00
- Puedes tenerlo más cerca de lo que crees ¿Qué ocurre en los adolescentes?, el 18 de mayo de 17:30 a 19:00.
- ¿Te sientes identificado conmigo?, el día 24 de mayo de 17:30 a 19:00 horas.



3.-OTRAS ACTIVIDADES- AUTOAYUDA

Durante la situación tan atípica vivida en el año 2020 se vio la necesidad de las personas asociadas de AENFIPA de apoyo e información sobre diferentes actividades que les puedan ayudar a mejorar su calidad de vida, y la necesidad de disponer de ello en sus casas para poder usarlo en el momento en que cada persona pueda, lo necesite o quiera... por ello en el año 2023 AENFIPA siguió trabajando con las personas asociadas de dos maneras:

- Con el envío periódico de infografías con actividades, consejos, avances, estudios a todas las personas asociadas mediante WhatsApp interno o correo electrónico.





Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

- Con el "libro de autoayuda" un libro realizado por nuestras profesionales en el año 2020 donde vienen reflejadas de manera semanal las actividades a nivel físico, emocional y de rehabilitación cognitiva para realizar durante un año... que AENFIPA tiene a disposición de las personas que lo requirieron, durante este año se realizó el "II libro de autoayuda" a petición de las personas asociadas, en este caso solamente enfocado a la rehabilitación cognitiva, que se distribuirán desde enero del 2024.

Respecto al objetivo 7:

Desde AENFIPA a lo largo de todo el año se realizaron diferentes acciones de difusión y sensibilización para que la mayor parte de la población asturiana conozca esta enfermedad y la identifique, con esto se pretende que la población comprenda y ayude a la normalización de esta patología y sus limitaciones, fomentando la aceptación y la integración social de las personas que las padecen.

También con esta actividad se consiguió que personas con estas patologías y/o sus familiares sepan que hay más personas pasando por lo mismo, y dónde acudir ante el "susto inicial" del diagnóstico.

Para ello desde AENFIPA se llevaron a cabo dos tipos de actividades.

- CHARLAS Y/O JORNADAS DIVULGATIVAS abiertas a la población.

Se han realizado varias charlas generales abiertas a la población sobre "**La fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica**", con el fin de informar y sensibilizar a la población, y se realizaron por nuestra presidenta en Oviedo en diferentes localidades:

- Centro social El Cortijo, La Corredoria, el día 13 de noviembre a las 18:00 horas.
- Centro Social Las Campas, el día 27 de noviembre a las 18:00 horas.

**Charla-Coloquio
Fibromialgia y Síndrome de
Fatiga Crónica/EM**

13 de Noviembre, 18:00H

"Nuestra fuerza eres TÚ"

Imparte:
Alicia Suárez
Presidenta de Aenfipa

Centro Social
El Cortijo, La Corredoria
Plazas Limitadas,
hasta completar aforo

Actividad gratuita

Colaboran: [Logos of collaborating entities]

Organiza: [Logo of Aenfipa]

Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

**CHARLA-COLOQUIO
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE
FATIGA CRÓNICA/EM**

"Nuestra fuerza eres TÚ"

27 NOVIEMBRE

Centro Social Las Campas (Oviedo)

18:00 H

Plazas Limitadas, hasta completar aforo
Actividad Gratuita

Imparte:
Alicia Suárez,
presidenta de Aenfipa

Colaboran: [Logos of collaborating entities]

Organiza: [Logo of Aenfipa]

Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias



Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

Por último, se realizó una jornada divulgativa abierta a la población en la sede central de AENFIPA:

- “Jornada Fibromialgia”, el día 18 de diciembre de 17:00 de 20:00 programa:
17:00 Inauguración Jornada
17:15 El Origen del dolor fibromiálgico. Ponencia en video del Dr. Martínez Lavín.
18:15 Alimentación y estilos de vida en fibromialgia. Ponente: Ana Cristina Pérez Nutricionista de AENFIPA.
Preguntas y cierre.

JORNADA FIBROMIALGIA

18 DIC 2023
17:00 A 20:00 H
C/ JERÓNIMO IBRAN
NZ BAGO OVIEDO

17:00 Inauguración Jornada
17:15 El Origen del Dolor Fibromiálgico
18:15 Alimentación y estilos de vida en FM
19:15 Preguntas

Actividad Gratuita
Plazas limitadas. Inscripciones:
682051710 687469175
asociacionaenfipa@gmail.com

Colaboran: [Logos of collaborating entities]

Organiza: [Logo of AENFIPA]

- CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN Y VISUALIZACIÓN

Las actividades realizadas para sensibilizar a la población y visibilizar estas patologías además de las diferentes publicaciones periódicas que se hacen en nuestras redes sociales fueron:

- El 15 de abril participamos en la Feria de asociaciones de Avilés – FAVA- de 11:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00 horas en la plaza Hermanos Orbón de Avilés, donde pusimos una mesa informativa y atendimos a todas las personas que se interesaron por la asociación y las patologías.
- Día mundial de la fibromialgia, 12 de mayo, a las 11:00 colocamos una mesa informativa en la plaza La escandalera en Oviedo, donde hasta las 13:30 hicimos una lectura del manifiesto, y dimos información a más de 20 personas, haciéndonos visibles en un día tan señalado, habíamos programado un paseo solidario/marcha nórdica que la lluvia no nos dejó realizar, pero sí que pusimos a bailar con un taller de Bailoterapia en la calle a todas las personas que pasaron por allí.

Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

12 de Mayo
Día Mundial de la Fibromialgia y SFC

Viernes 12 de Mayo
Plaza de la Escandalera
Actividades gratuitas. Participación libre
11:30 Marcha Nórdica / Paseo Solidario
12:30 Lectura del Manifiesto
13:00 Bailoterapia con Amador

Sábado 13 de Mayo
La Casona de la Montaña (Parque de Invierno) Oviedo
13:30 Espicha Solidaria. 30€
(Menores de 12 años 15€)

Reserva Espicha :
Aenfipa 687 469 175 Whatsapp 682051710
La Casona 605 822 188
asociacionaenfipa@gmail.com
Plazas limitadas. Inscripciones Espicha hasta el 10 de mayo

[Logos of sponsors and partners]





Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

- El 11 de junio participamos invitados por el ayuntamiento de Grao en una feria de asociaciones en horario de 10:30 a 14:30 donde dimos información a todas las personas que se acercaron a nosotros.



- El día 6 de julio a las 16:00 horas nos invitaron a poner una mesa informativa en la plaza del Ayuntamiento de Valdés en Luarca a un torneo 3x3 Básquet, donde dimos información a varias personas y disfrutamos de la actividad.



- Los días 10 y 11 de noviembre coincidiendo con el “aniversario Alcampo Valle del Nalón”, nos invitaron a poner una mesa informativa en su mercadillo solidario, en horario de 11:30 a 14:00 y de 17:00 a 21:00 horas informamos a todas las personas que se acercaron a nuestro stand.



- A lo largo de todo el año se han publicado diferentes infografías, carteles.... periódicamente tanto de apoyo para las personas con las patologías, como de sensibilización para la población en general. Todas las actividades han sido abiertas a la población y publicadas en nuestras redes sociales.

Respecto al objetivo 8:

. - ACTIVIDADES DE PARTICIPACIÓN, OCIO Y CONVIVENCIA:

Este año hemos realizado las siguientes actividades:



1.- Día mundial de la fibromialgia, 13 de mayo, en la Casona de la Montaña Oviedo, se celebró una espicha solidaria con motivo de celebrar el día mundial de la Fibromialgia a las 13:30 y con la actuación de FL Covers y DJ Hugo.



2.- El 23 de junio a las 18:00 en La Casona de la Montaña, Oviedo, se realizó una Hoguera de San Juan solidaria, con la actuación musical del grupo Silvidos y Gemidos y para los más pequeños Pintacaras, un grupo de personas quemaron todo lo malo en la hoguera a las 20:00.



3.- El 9 de noviembre de 10:00 a 14:00 celebremos nuestra "I Jornada de puertas abiertas de AENFIPA Oviedo", en nuestra sede donde participaron varias personas a lo largo de toda la jornada que consistió en un Café- coloquio, reuniones con nuestros profesionales (fisioterapeutas, psicólogos, trabajadora social...) y un taller de Bailoterapia.



Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

4.- Para finalizar este año de vuelta a la normalidad, el día 16 de diciembre se hizo una comida de convivencia en el Restaurante Peñamea de Llanera y de realizo un taller de Bailoterapia a cargo del profesor subcontratado en el taller anual. El evento duró desde las 13:00 hasta las 20:00 y se realizó una rifa solidaria de productos donados por empresas colaboradoras.

G.- Respecto al objetivo 9:

. -VOLUNTARIADO

A lo largo de este año dentro del plan de Voluntariado de AENFIPA, pero las personas voluntarias de AENFIPA han colaborado en:

- * Las actividades de sensibilización a la población.
- * Las actividades de Ocio saludable

Además, los nuevos y las nuevas voluntarias junto con el equipo de voluntariado han participado en:

Jornada de formación al voluntariado: Talleres para nuevos y nuevas voluntarios y voluntarias presenciales los días 30 de octubre de 18:30 a 19:30 en nuestra sede de Oviedo y el 30 de noviembre de 12:00 a 13:30 en nuestra sede de Gijón. Estas Jornadas estuvieron dedicadas al importante papel del voluntariado en las campañas de información y sensibilización.



EL 10 y 11 de noviembre los voluntarios de nuestra asociación participaron en el "I Encuentro con el voluntariado de Oviedo" en plaza trascorrales, donde dieron información a todas las personas que pasaron por allí.



En diciembre el día 14 se realizó una reunión de voluntarios en la sede de AENFIPA en Oviedo para planificar las actividades de voluntariado del 2024.

Se han realizado campañas de captación de voluntariado en redes sociales. La mejor manera de llegar a toda la población asturiana fue con la publicación periódica de cartelería e información sobre nuestro programa de voluntariado. También se envió vía interna a todas las personas asociadas de AENFIPA por si su entorno social, laboral o familiar estuviera interesado. Y se colocaron carteles en las actividades presenciales abiertas a la población.





10.- IMPACTO

El impacto a nivel de beneficiarios por actividad es:

A.- Respecto al objetivo 1: ATENCIÓN SOCIAL. INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO.

Se han atendido un total de 214 personas, concretamente se han realizado 281 atenciones. Se han puesto en contacto con nosotros por primera vez 168 personas de las que un 70,24% se han asociado.

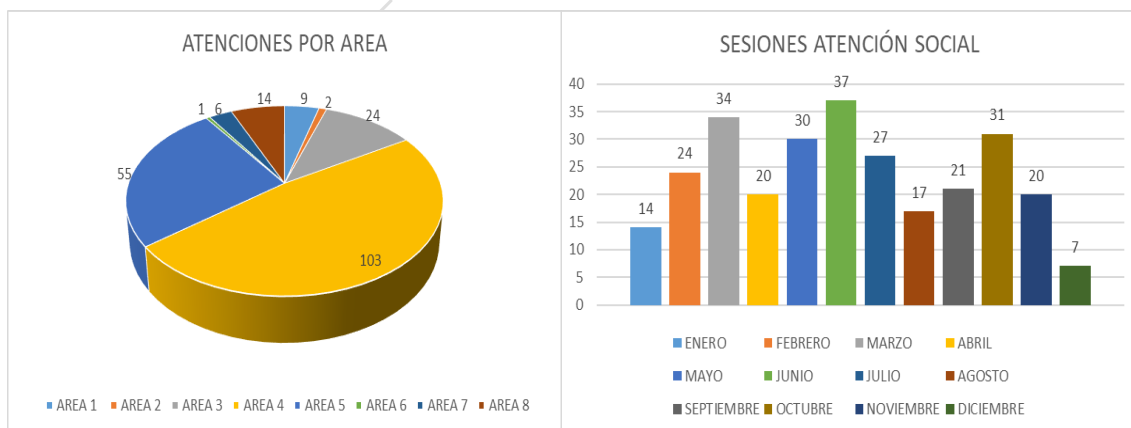


De estas personas el 100% han recibido información, ayuda y asesoramiento sobre la enfermedad, nuestra asociación, nuestras terapias, ayudas sociales, discapacidad... y han sido derivadas al respecto.

Como se puede apreciar en la gráfica el 93.46% fueron mujeres, solo 14 de las personas atendidas dentro del servicio de atención social fueron hombres.

En las siguientes gráficas se puede observar que se han atendido personas de todas las áreas sanitarias del Principado, si bien el mayor número fueron del área Sanitaria IV y del área III, situación normal al ser las zonas más pobladas de la provincia.

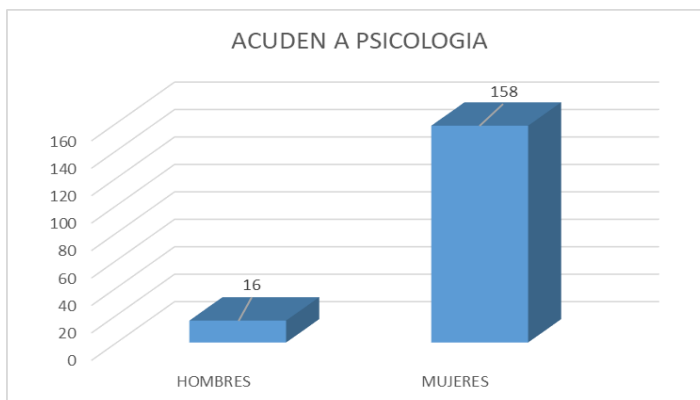
Respecto a él volumen de atención por meses, hay un claro aumento en los meses centrales del año respecto al primero y el último, sorprendiendo que incluso en los meses de verano ha habido una continuidad en el servicio.



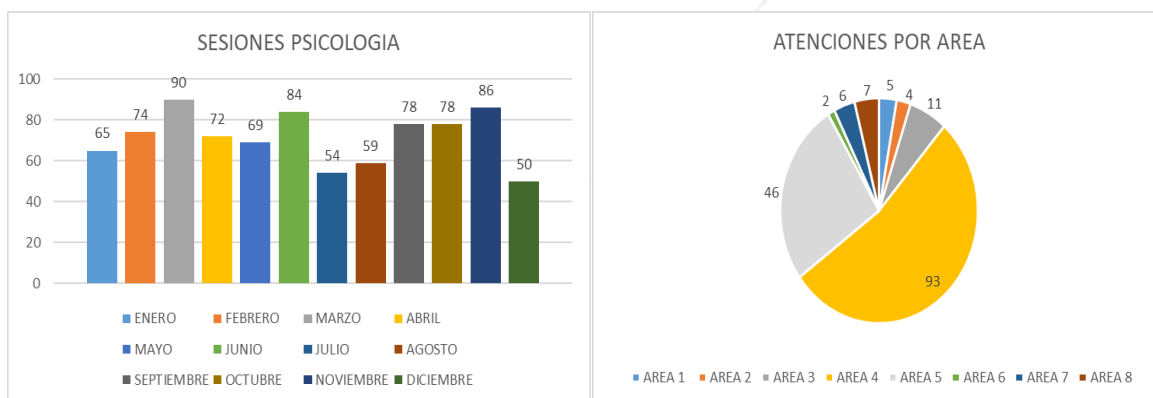
Estos datos nos dejan claro la necesidad del servicio y la importancia de esta actividad.

B.- Respecto al objetivo 2: TERAPIAS PSICOLÓGICAS

Se han atendido 174 personas, con un total de 859 sesiones, siendo en su gran mayoría mujeres como se puede apreciar en la siguiente gráfica, donde seguimos teniendo más de un 90% (158) mujeres y solamente 16 hombres. Se han atendido el 100% de las solicitudes.



El servicio ha tenido un funcionamiento continuo durante todo el año como se puede apreciar en la siguiente gráfica y se ha trabajado con personas de todas las áreas sanitarias del Principado, demostrando que el formato Online en esta actividad está teniendo una gran aceptación y un gran impacto para las personas de las zonas más alejadas del centro de la provincia.



C.- Respecto al objetivo 3: REHABILITACIÓN FÍSICA

Atención individual

287 personas han recibido atención individual de fisioterapeuta y se han realizado 2297 sesiones. Se han podido atender el 100% de solicitudes, si bien se ha tenido que distanciar en algunos casos sesiones por exceso de demanda, todas las personas han sido atendidas al menos una vez.

Presoterapia

Este tipo de terapia la han usado mas de 18 personas y han realizado 58 sesiones.

Andulación

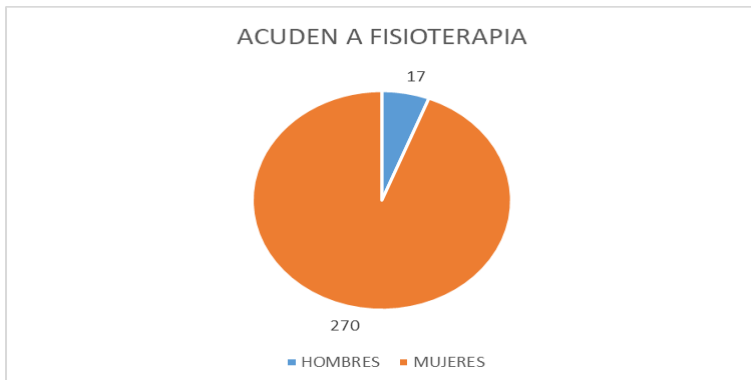
Por este tipo de terapia han pasado más de 47 personas que han realizado más de 261 sesiones.

Talasoterapia – terapia acuática

En el Bfit Talaso, no disponemos todavía de numeros concretos de uso de las instalaciones, en el resto de las actividades acuaticas han participado 16 personas.

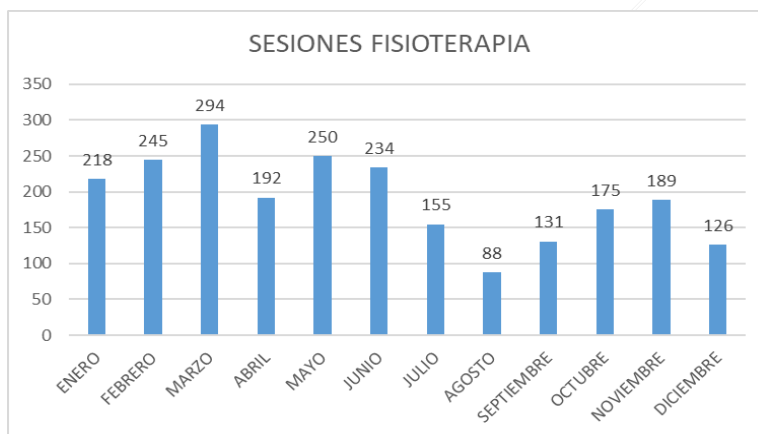


Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

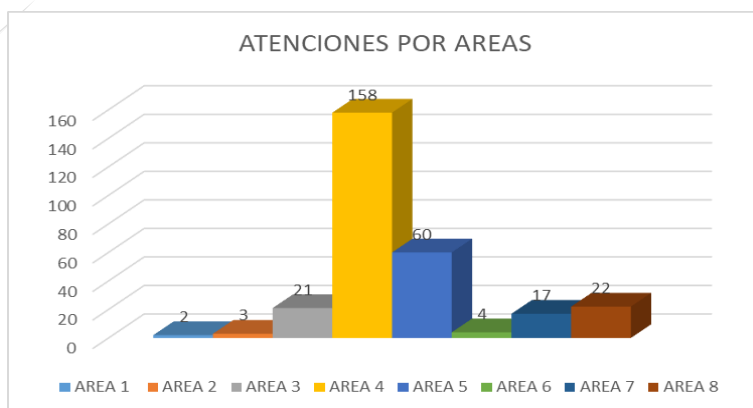


Seguimos apreciando en los datos la mayoría de las mujeres un 94% por encima de los 17 hombres que acudieron al servicio y recibieron el tratamiento.

En las siguientes gráficas analizamos por meses y vemos que en este servicio sí que se nota la época estival y de vacaciones de las personas donde la necesidad de rehabilitación funcional baja.



También analizamos por área sanitaria nuestra intervención y vemos que hemos trabajado con personas de todas las áreas sanitarias, por lo que estamos consiguiendo nuestro objetivo de llegar a toda la provincia.

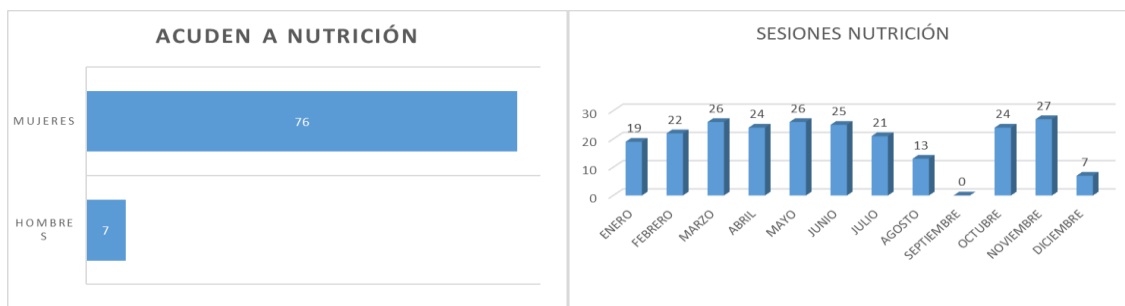




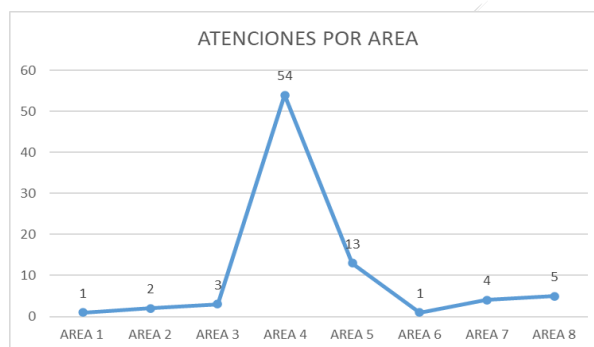
Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

D.- Respecto al objetivo 4:

Nuestra nutricionista ha atendido 83 personas y se han hecho 234 atenciones, de ellas solo 7 fueron hombre un 8,43 %, el resto 76 fueron mujeres. Este servicio ha tenido un impacto continuo durante todo el año a excepción del mes de septiembre ya que no pudimos seguir con la contratación hasta conseguir nueva financiación para su mantenimiento y en las épocas estivales (agosto y diciembre), véase gráficas.



Una vez más, hemos llegado a alguna persona de todas las áreas sanitarias de la provincia.



E.- Respecto a los objetivos 5 y 6

El impacto conseguido con estas actividades podemos decir que es muy positivo, con una participación alta con actividades entre el 80 y el 100% de aforo.

IMPACTO DE AENFIPA CONTIGO

.- BENEFICIARIOS DIRECTOS DE CADA ACTIVIDAD

Respecto a la actividad 1.- Talleres y/o actividades para personas asociadas de AENFIPA.

Las personas beneficiarias de las actividades han sido:

- 1.- Taller de rehabilitación Cognitiva y/o memoria: 34 personas.
- 2.- Taller Bailoterapia: 17 personas.
- 3.- Taller de Gestión Emocional: 31 personas.
- 4.- Taller de Pilates: 27 personas.
- 5.- Talleres rehabilitadores: 65 personas.
- 6.- En el Foro "El rincón de la Calma", 17 personas.
- 7.- Marcha Nórdica: 14 personas.
- 8.- Taller Ganchillo: 3 personas.
- 9.- Taller de Mindfulness: 31 personas
- 10.- Taller de Yoga: 10 personas

Respecto a la actividad 2.- Charlas para personas asociadas de AENFIPA y/o con fibromialgia y/o síndrome de fatiga crónica y Charlas para familiares

- . - Ejercicio adaptado: 12 personas
- . - Nervio Ciático: 24 personas
- . - Charla Dolor y Movimiento: 20 personas.
- . - Charla para familiares: 21 personas, 16 núcleos familiares
- . - Charla- taller gestión de conflictos: 9 personas
- . - Cafés, charla- coloquio
 - “Café AENFIPA Gijón”: 20 personas.
 - “Café AENFIPA Avilés”: 7 personas.
 - “Café AENFIPA Oviedo”: 22 personas.
- . - Que hacer cuando tengo estreñimiento: presencial 10 personas. Online 8 personas.
- . - Qué comer cuando tengo diarrea: presencial 12 personas. Online 8 personas.
- . - Platos únicos y equilibrados: presencial 12 personas, y online 11 personas.
- . - Combinación proteínas cena: presencial y online 9 y 7 personas respectivamente.
- . - Lista de la compra: presencial y online 8 y 7 personas respectivamente.
- . - Plan Alimentario de la familia, Conservas caseras una opción rápida y saludable: online y presencial 6 y 10 personas respectivamente.
- . - Etiquetas y nutrientes, ¿Qué es lo importante?: Presencial en Oviedo y presencial en Gijón 9 y 10 personas respectivamente.
- . - Talleres Promoción de igualdad de Género: 6 personas

Respecto a la actividad 3.- Otras Actividades, Autoayuda.

Todos nuestros/as socios/as han sido beneficiados de estas actividades, concretamente 618 socios/as.

E.- Respecto al objetivo 7: DIFUSIÓN Y SENSIBILIZACIÓN.

Para ello desde AENFIPA se llevaron a cabo dos tipos de actividades

1.- CHARLAS Y/O JORNADAS DIVULGATIVAS abiertas a la población.

- Oviedo:
 - Centro social El Cortijo, La Corredoria, 14 personas.
 - Centro Social Las Campas, 8 personas.

* Jornada de Fibromialgia: 25 personas.

2.- CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN Y VISUALIZACIÓN

- Feria de asociaciones de Avilés – FAVA- 19 personas
- Día mundial de la fibromialgia, 12 de mayo, en Oviedo, más de 20 personas,
- Ayuntamiento de Grao en una feria de asociaciones 5 personas
- Ayuntamiento de Valdés en Luarca a un torneo 3x3 Básquet, 3 personas
- Mercadillo solidario Alcampo Valle del Nalón, 9 personas.

F.- Respecto al objetivo 8: PARTICIPACION, OCIO Y CONVIVENCIA

- 1.- Día mundial de la fibromialgia, “Espicha solidaria”: 35 personas.
- 2.- Hoguera de San Juan solidaria, 30 personas
- 3.- “I Jornada de puertas abiertas de AENFIPA Oviedo”, 25 personas.
- 4.- Comida de Convivencia: asistieron 47 personas.

Todas las actividades han sido abiertas a la población y publicadas en nuestras redes sociales.

Dentro de estas actividades se ha conseguido un alto impacto la mayor parte de las actividades realizadas han sido de manera telemática, Online... con el uso de nuestras redes sociales, página web, medios de comunicación:

- Web: www.fibromialgia-asturias.org
- Redes sociales: Facebook, twitter, Instagram, YouTube...
- Medios de comunicación

G.- Respecto al objetivo 9: VOLUNTARIADO

Se ha conseguido que el 100 % de nuestros/as voluntarios/as colaboren en alguna de las actividades de AENFIPA, también damos por satisfactoria la participación en las jornadas formativa donde participaron 15 personas interesadas, 10 en el taller de Oviedo y 5 en el taller de Gijón. Un total de 5 personas se dieron de alta como voluntarias.

- I Encuentro con el voluntariado de Oviedo: se dio información a 10 personas.

11.- RECURSOS

RECURSOS MATERIALES Y TÉCNICOS

Locales:

- Sede Social C/ Jerónimo Ibrán nº 2, 33001 de Oviedo,
- En Centro social Natahoyo, Avda. Moreda N.º 11, Gijón.
- En Avilés edificio Foco Santa Apolonia N.º 126,
- Mieres Plza. el Abeto N.º 2.
- Langreo, antiguas escuelas de Barros.
- Con locales de usos múltiples.

Delegación en Castrillón.

- Material informático: Ordenadores, impresoras, fotocopiadoras, scanner...
- Mobiliario de oficina
- Material fungible
- Telefonía
- Material específico técnicos: camillas, colchonetas, aceite, material de gimnasia, test...
- Material difusión: trípticos, carteles, tarjetas de visita

RECURSOS HUMANOS

Personal técnico:

- 3 fisioterapeutas, 2 psicólogas, 1 trabajadora Social contratados por la asociación.
- Técnicos subcontratados para actividades concretas, talleres, charlas...
- 1 nutricionista y un administrativo (gestión interna, base de datos, recepción...) contratadas por la subvención del Ayuntamiento de Oviedo "OVIEDO TRABAJA 2022" hasta el mes de agosto, quedando ambos contratados por la asociación a tiempo parcial.

Junta directiva, personas voluntarias y asociados/as:

- Apoyo en las tareas administrativas, labores de difusión, representatividad de los derechos de las personas afectadas y todas aquellas tareas en las que se requiera su presencia



Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome
de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

RECURSOS ECONÓMICOS

Recursos propios: Cuotas de socios y donativos.

Subvenciones Públicas (Consejerías y Ayuntamientos) y privadas (entidades bancarias y empresas privadas).

12.- EVALUACIÓN

Indicadores

Utilizamos como indicadores para la evaluación del Programa:

Indicadores Cuantitativos:

- Nº de personas que acuden al servicio (solicitudes nuevas / solicitudes resueltas). Se han atendido al 100% de personas que han acudido al servicio. Este año nuestra trabajadora social ha realizado 281 atenciones a 215 personas.
- Nº de personas atendidas por los diferentes técnicos. Se ha atendido al 100 % de personas derivadas a los diferentes técnicos. Nuestras fisioterapeutas han realizado 2297 atenciones a 287 personas, y nuestras psicólogas 859 sesiones individuales a 174 personas, en atención nutricional se realizaron 234 atenciones a 85 personas.
- Nº de asistentes a los talleres. Se ha ocupado más del 80 % de plazas en los talleres presenciales, llegando alguno a quedar con lista de espera.
- Nº de charlas realizadas. Se han llevado a cabo 7 charlas para personas con las patologías y abiertas a la población en general.
- Nº asistentes a las demás actividades. Este año es más difícil calcular asistentes, ya que las campañas se han realizado en abierto online y algunas de las actividades de participación no se pedían datos ni inscripción previa... si bien toda la información se ha enviado a nuestros/as 618 asociados/as.
- Nº dípticos/cartelería distribuidos. Se han publicado infografías y cartelería de nuestra asociación, online, en redes sociales...

Indicadores cualitativos:

- Grado de satisfacción con la información aportada u orientación realizada.
- Cuestionarios de opinión y satisfacción. Se han pasado cuestionarios de satisfacción.
- Comentarios realizados en página web.
- Valoraciones positivas en redes sociales.
- Facebook; Twitter; Instagram; pendiente de datos al finalizar el año.
- Cuestionarios de cambios obtenidos en terapias. Se han observado cambios positivos en un 85 % de las personas que acuden a terapias
- Grados de satisfacción en las diferentes actividades realizadas. 100% de satisfacción en los cuestionarios pasados.

Instrumentos

Se realizó evaluación inicial, para medir necesidades y se realizará una final en la que se contempla la recogida de opiniones de los/as usuarios/as del servicio para conocer su grado de satisfacción y corregir las posibles desviaciones que se produzcan.

La evaluación se realiza conjuntamente por los/as profesionales que desarrollan el programa (ev. Interna) y (ev. externa) por las personas participantes en las diferentes actividades.



Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome
de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

Fuentes de verificación de los indicadores:

- Memoria de anual de actividades.
- Informe anual de número de visitas web y redes sociales.
- Listado de participantes anuales en sesiones individuales.
- Listado de participantes anuales en sesiones grupales.
- Boletín de ocio inclusivo.
- Corrección de los cuestionarios de opinión y satisfacción.

Mecanismos de seguimiento interno:

- Asamblea General Ordinaria representa la máxima autoridad en orden al gobierno y dirección de la asociación. Es la responsable de aprobar las cuentas y el plan anuales de trabajo.
- Otras Asambleas Extraordinarias informativas, son asambleas de carácter informativo y se convocan por necesidad urgente de temas relevantes para la organización.
- Reuniones periódicas de Junta Directiva es el órgano ejecutivo de la entidad y realiza un control mensual del seguimiento de las actividades incluidas en el plan integral, como en el seguimiento económico de las mismas. Elabora actas de todas sus sesiones que se comparte entre los miembros y además es la responsable de la corrección de los cuestionarios y verificación de los listados de participantes en las distintas acciones.
- Grupo WhatsApp miembros de Junta Directiva, es una herramienta informativa y de decisión entre los miembros de la Junta Directiva, en caso de urgencia el secretario tiene la capacidad para levantar actas vinculantes de los acuerdos consensuados.
- Reunión trimestral de coordinación y seguimiento con el equipo técnico en el que se toman decisiones respecto al funcionamiento diario de la organización. Es un órgano operativo cuyas decisiones deben ser respaldadas en Junta Directiva. Es el responsable de la elaboración de los cuestionarios de satisfacción y listados de participantes en las distintas acciones.
- Asesoría externa que realiza tareas de gestión laboral y financiera. Tiene la capacidad de emitir informes anuales que se llevarán a la aprobación en la Asamblea General Ordinaria

13.- RESULTADOS:

Se puede observar que desde AENFIPA no solamente hemos seguido trabajando a pesar de las circunstancias sanitarias de los últimos años, para cumplir con nuestros objetivos, sino sobre todo para ayudar a las personas con fibromialgia y/o síndrome de fatiga crónica del principado de Asturias a mejorar su calidad de vida, mejorando y ampliando nuestros servicios adaptándolos a las necesidades de cada beneficiario.

Nuestro principal objetivo es seguir mejorando, no solo como asociación, sino mejorar la calidad de vida de las personas que acuden a nosotros buscando el apoyo, la comprensión y en definitiva la ayuda para aprender a vivir con estas patologías crónicas y hacerlo de la mejor manera posible, que en otro sitio no encuentran.