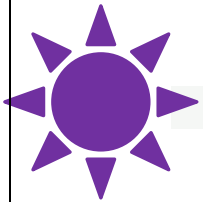
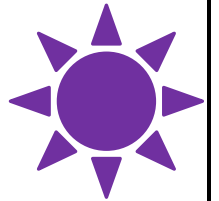




Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome
de Fatiga Crónica del Principado de Asturias



Siempre parece imposible hasta que se hace. Nelson Mandela



MEMORIA AENFIPA 2024





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

INDICE

- 1.- PRESENTACION 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
- 14.- PRESUPUESTO



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 ante las carencias sanitarias, sociales, familiares, y laborales de las personas afectadas de Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica 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.

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 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 2024 AENFIPA cuenta con 642 socios y socias con FM y/o SFC/EM.

2.- PRESENTACIÓN DE LA MEMORIA.

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

Por un lado mejoramos el bienestar y la calidad de vida de las personas afectadas por estas patologías proporcionándoles atención social, tratamientos, terapias psicológicas, talleres terapéuticos, fisioterapia 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:

- 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,



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

- que 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.
- que la orografía de nuestra comunidad y las comunicaciones todavía deja zonas de esta muy alejadas para poder acercar nuestros servicios a esas zonas.
- que, aunque no sea legalmente reconocida, la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica 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. 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/ encefalomiélitis miálgica para evitar que los síntomas de estas enfermedades conlleven una disminución en la **calidad de vida de los pacientes**, para ello hemos adaptado todos nuestros servicios a la nueva situación... y modificado cuanto ha sido necesario para ello.

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/encefalomiélitis 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/ encefalomiелitis 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/encefalomiелitis 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 de Asturias para mejorar su calidad de vida.

Específicos

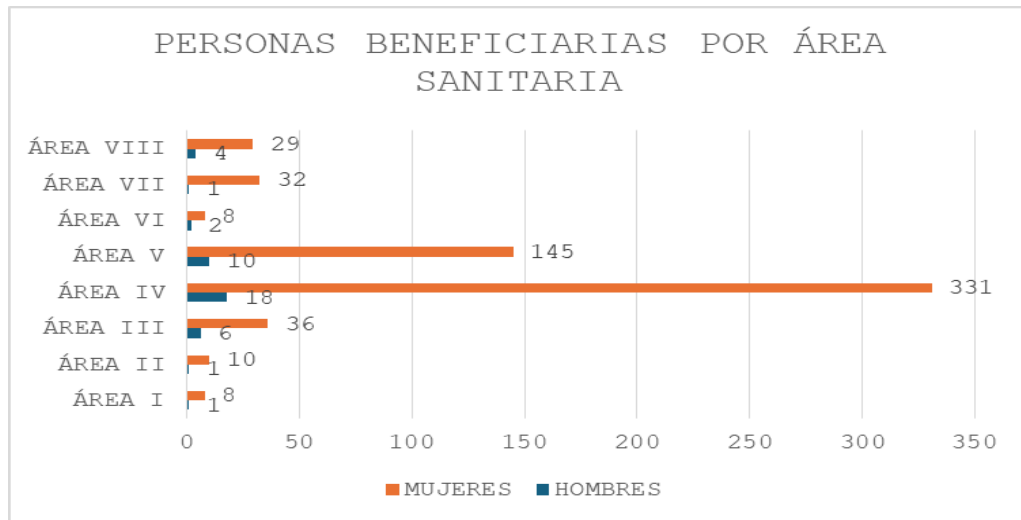
- 1.- Informar, orientar y asesorar a las personas afectadas por FM y SFC/EM y a su entorno familiar sobre estas patologías en concreto y las actividades necesarias para mejorar su estado físico, psicológico y social.
- 2.- Proporcionar asistencia psicológica, a través de terapias individuales para reducir 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 las 642 personas asociadas con FM y SFC/EM del Principado de Asturias de todas las áreas sanitarias.

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 1ªA 33001 Oviedo
- Avda. Moreda nº 11, 2º 33212 Gijón.
- C/ Santa Apolonia 126, Edificio el Foco 33403 Avilés.
- Antiguas escuelas de Barros, Langreo
- C/ El Acebo, Santullano, Mieres.

También formato online.

6.- CALENDARIO DE EJECUCIÓN

La duración de este proyecto es desde el 1 enero de 2024 al 31 de diciembre de 2024.

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 2024 fueron:

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

Aenfipa cuida de tí

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

ATENCIÓN SOCIAL Se valoran las necesidades físicas, sociales, económicas y laborales de cada persona y se realizan las tareas de seguimiento, tramitación y derivación si fuese preciso.	ATENCIÓN PSICOLÓGICA Proporcionamos asistencia y apoyo psicológico a la persona y su entorno familiar, para dar respuesta a las necesidades emocionales.
REHABILITACIÓN FUNCIONAL El servicio de fisioterapia utiliza distintas estrategias terapéuticas como la educación, la terapia manual, andulación, presoterapia, vendaje muscular o electroterapia.	ATENCIÓN NUTRICIONAL Atención individualizada del estado nutricional de la persona, aportando mejoras educacionales y reducción de los síntomas.
REHABILITACIÓN GRUPAL Gimnasia adaptada, pilates, ejercicios acuáticos, marcha nórdica, yoga, gestión emocional, mindfulness y talleres de nutrición.	VOLUNTARIADO Programa Voluntariado Te estamos esperando. Únete a nosotros.

☎ 687469175 📧 682051710
 asociacionaenfipa@gmail.com



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

8.- CRONOGRAMA

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

9.- METODOLOGIA

A.- Respecto al objetivo 1:

- ATENCIÓN SOCIAL. INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO.

Fue la puerta de entrada de las personas a este proyecto consistió en una entrevista con la trabajadora social de la asociación.

Este fue el primer punto de acogida donde se dio la atención, la orientación, el asesoramiento y el apoyo que la persona y su familiar y/o acompañantes necesitaron, también se realizó una valoración de su situación a nivel físico, emocional, nutricional y social.

Una vez valoradas y confirmado que posee el diagnóstico de una o ambas patologías se les ofreció asociarse para poder optar a nuestros servicios, o se le derivó a los servicios públicos o administraciones pertinentes para recibir la ayuda que necesitaba.

Si la persona decidió asociarse la trabajadora social (coordinadora del proyecto) la derivó a los servicios que más adecuados para comenzar su rehabilitación e intentar mejorar su situación.

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, video llamada 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, ayudas Covid, discapacidad, IMV... y han sido derivadas al respecto.



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

B.- Respecto al objetivo 2

. - TERAPIAS PSICOLÓGICAS

Esta actividad sirvió para dar respuesta a las necesidades emocionales que presentaron las personas con estas patologías, intentando conseguir una cobertura multidisciplinar del problema y enfrentando el dolor crónico no sólo a través del tratamiento farmacológico desde la terapia individual.

Nuestras profesionales usaron principalmente dos tipos de orientaciones terapéuticas:

- 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 conocido, 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.

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, también realizaron atención telemática con el uso de diferentes plataformas Online, ZOOM, WhatsApp... siempre teniendo presente las características y necesidades de la persona beneficiaria.

Los días de atención fueron los martes, y jueves mañana y tarde y los miércoles y viernes en horario de mañana.

C- Respecto al objetivo 3:

. - REHABILITACIÓN FÍSICA- FUNCIONAL INDIVIDUAL

Las personas con FM y/o SFC/EM viven con una pérdida de autonomía constante debido a dolores físicos, contracturas, inflamaciones de articulaciones, pérdida de masa muscular... una serie de problemas a nivel locomotor unido todo a una fatiga y un cansancio en exceso.

Todo esto hace que estas personas no puedan llevar una vida normalizada. Se ha comprobado que con la rehabilitación funcional individual se consigue una merma del dolor y una mejora de las inflamaciones, entre otros beneficios.

La cobertura pública o privada que existe para atender estas necesidades no son lo suficientemente especializada en estas discapacidades y específica para conseguir los mismos niveles de mejora y por otra parte la cobertura privada es inasumible económicamente por la gran mayoría de personas con estas discapacidades que no pueden trabajar o están en trabajos con jornadas reducidas o precarios, tenemos que recordar que el 94% de las personas con estas discapacidades son mujeres en diferentes situaciones, con cargas familiares, familias monoparentales, con vidas complicadas (violencia de género, abusos...) con escasos recursos económicos.

Al trabajar con estas personas la rehabilitación funcional, estamos mejorando su estado físico, lo que implica una mejoría global al conseguir una mejora de autonomía y mejorar sus funcionalidades físicas estas personas van a tener la fuerza y energía necesarias para mantener, buscar o mejorar su situación



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

familiar, social y laboral, lo que implica una mejora en su economía, fortaleciendo su lucha por la superación... entre otros beneficios

Desde esta actividad nuestros profesionales trabajaron con:

Fisioterapia

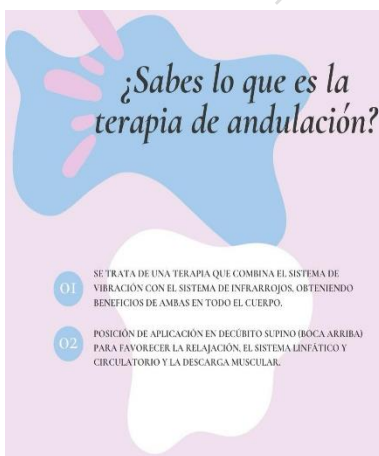
Las personas afectadas por FM/SFC precisaron sobre todo de masajes suaves descontracturantes que les ayudara a poder realizar las actividades de la vida diaria de manera óptima para mejorar su estado físico general.

Desde AENFIPA ofrecimos durante el año 2024 sesiones de fisioterapia individualizada para todas las personas asociadas que lo precisaron de 45 minutos de duración. Para ello se contó con 3 fisioterapeutas contratados por la asociación hasta mayo (que se fue una de ellas por mejora de empleo) y ante la dificultad de conseguir profesional el resto del año seguimos con dos profesionales a jornada completa que cubrieron todas nuestras sedes.

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

Presoterapia

Esta tecnica se realizó en nuestras sedes de Oviedo y Gijón, consiste en una máquina que actua 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 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 tecnologia 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. Tambien les ayuda a recuperar el sueño mejorando el aspecto psíquico de la enfermedad.

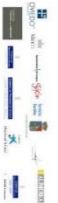
Esta actividad se realizó en nuestras sedes de Oviedo y Gijón en sesiones de 25 minutos y supervisadas y gestionadas por nuestros fisioterapeutas.



SESIONES DE FISIOTERAPIA

Desde la fisioterapia trabajamos con el propósito de optimizar la salud de las personas, así como también de sus funciones; Con el fin de conseguir una mejora en su calidad de vida.

No dudes en ponerte en contacto con nosotros para cualquier duda y/o necesidad.



D.- Respecto al objetivo 4

. – APOYO NUTRICIONAL

Son muchas las bases científicas que confirman que una dieta equilibrada en la FM y el SFC/EM evitará complicaciones, e incluso podrá mejorar alguno de sus síntomas, así como la calidad de vida del enfermo, el cansancio y el malestar general.

Esta actividad la realizó una persona Licenciada en Nutrición, a jornada parcial que realizó la Atención directa y personalizada, realización de dietas, cambios de hábitos... y charlas y talleres relacionados con el tema en formato online y presencial en nuestras sedes de Oviedo y Gijón.

Consistió en una primera cita de valoración, y una segunda con entrega de dietoterapia personalizada, y seguimientos.

Desde este servicio se realizó también la “I Guía nutricional fibromialgia y/o síndrome de fatiga crónica/em”, que durante el año 2025 se repartirá en centros hospitalarios, centros de salud, personas asociadas....



E.- Respecto a los objetivos 5 y 6.

Para la consecución de estos objetivos que tiene en común la actividad grupal y/o comunitaria se realizaron diferentes actividades que incluimos dentro de un programa denominado **AENFIPA CONTIGO**, que consiste en la realización de talleres, charlas y actividades de autoayuda enfocadas en personas asociadas de AENFIPA y su entorno familiar.

METODOLOGÍA:

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

- Talleres para trabajar los problemas cognitivos y de memoria que frustra y limita a las personas con estas patologías:

- Talleres de memoria y/o rehabilitación cognitiva.

Las personas diagnosticadas de FM y/o SFC/EM refieren de manera muy frecuente quejas sobre su pobre funcionamiento cognitivo. Se han identificado déficits principalmente en la memoria de trabajo y en las capacidades atencionales más complejas, donde el factor distracción tiene una relevancia importante. Las funciones cognitivas son aquellas funciones y procesos por los que el individuo recibe información, almacena y procesa la información relativa a uno mismo, a los otros y al entorno. Por todo ello se realizaron estas actividades, para mejorar la capacidad cognitiva y reducir su deterioro.



Se realizaron talleres presenciales en nuestra sede de Oviedo en horario de tardes de 17:30 a 19:00 los días: 10 y 24 de enero, 7 y 21 de febrero, 6 y 20 de marzo, 3 y 17 de abril, 8 y 22 de mayo, 5 y 19 de junio, 9 y 23 de octubre, 6 y 20 de noviembre y 4 y 18 de diciembre.

En el mes de octubre se abrió en Oviedo un grupo de mañanas por exceso de inscripción en horario de 12:30 a 14:00 los días 9 y 23 de octubre, 6 y 20 de noviembre y 4 y 18 de diciembre.

Se realizaron talleres presenciales en Gijón en la sala común planta baja del equipamiento social del Natahoyo de mañanas en horario de 12:30 a 14:00 los días 11 y 25 de enero, 8 y 22 de febrero, 7 y 21 de marzo, 11 y 18 de abril, 9 y 23 de mayo, 6 y 20 de junio, 10 y 24 de octubre, 7 y 21 de noviembre y 12 y 19 de diciembre.

Para dar opción a participar en esta actividad a las personas de más zonas de Asturias se realizaron talleres Online de 17:30 a 19:30 los días 17 de enero, 14 de febrero, 13 de marzo, 10 de abril, 15 de mayo, 12 de junio, 16 de octubre, 13 de noviembre y 11 de diciembre.

Esta actividad la realizó la trabajadora Social de la entidad.

- Juegos de Mesa.

Diferentes estudios nos dicen que los juegos de mesa tienen muchos beneficios a nivel cognitivo ya que mejoran la fluidez verbal y previenen el deterioro cognitivo y mejoran la memoria a corto plazo, la inhibición y la flexibilidad pero también promueven la socialización, reducen el estrés y promueven la concentración.

Por ello se inició este taller en el mes de Octubre semanalmente en nuestra sede de Oviedo, gestionado y dirigido por nuestro administrativo los martes de 18:00 a 19:30 horas.

.- Talleres para trabajar la parte física, disminuyendo el dolor y mejorando la forma física:

- **Taller de Bailoterapia.**

Desde siempre se han estudiado los beneficios de la música y el baile en las personas con diferentes patologías, en nuestro caso no solo es beneficioso a nivel físico, mejorando nuestra pérdida muscular, sino que también beneficia a nivel psicológico y/o emocional, proporcionando un estado de bienestar. Los jueves 12:30 a 13:30 de manera presencial y/o online (se realizaron clases simultaneas) en este taller, dirigido por un profesional subcontratado para la actividad en la sala Jerónimo Ibran nº2, bajo, Oviedo de enero a junio y de octubre a diciembre.

- **Taller de Pilates online:**

Con este taller se consigue fomentar el ejercicio físico- funcional además del mental ya que es una actividad que trabaja tanto la fuerza muscular como la relajación. Con ello conseguimos una disminución del dolor, una mejora de la movilidad, un aumento de la fuerza y la estabilidad, prevenir lesiones... etc.

Una de nuestras fisioterapeutas fue la responsable de realizar este taller mediante plataforma ZOOM de manera Online, que es semanal, los martes de 12:15 a 13:15.



- **Taller de rehabilitación física:**

Según la Sociedad de Reumatología, el ejercicio físico es posiblemente la actividad terapéutica más importante para el tratamiento de la Fibromialgia. No sólo manteniendo en forma el sistema musculoesquelético y el sistema cardiovascular, sino que influye en la reducción del dolor, favorecen el sueño, mejora la sensación de fatiga y disminuye tanto los niveles de ansiedad como los estados depresivos.

Estos talleres se realizaron semanalmente de enero a junio y de octubre a diciembre.

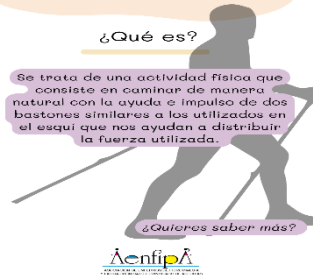
En presencial en nuestra sede de Oviedo los lunes de 17:30 a 18:30 de enero a junio y los martes de 17:00 a 18:00 de octubre a diciembre.

En presencial en la sala de usos múltiples del equipamiento social del Natahoyo en Gijón los lunes de 16:30 a 17:30.

Y en Formato online de 11:00 a 12:00 los jueves semanalmente.

Fue uno de nuestros fisioterapeutas el encargado de realizar esta actividad.

Marcha Nórdica



- **Marcha Nórdica:**

La marcha nórdica es altamente beneficioso para las personas con fibromialgia ya que es un ejercicio que desarrolla la potencia, la elasticidad y la resistencia muscular. Libera de tensiones y rigideces articulares, mejora la movilidad y mantiene una mente sana en un cuerpo sano, ayudando a unir nuestro cuerpo y nuestra mente en la búsqueda de una mejora de la salud, pero se requiere de un programa especial y un seguimiento por parte de profesionales que tenga en cuenta a cada persona y sus limitaciones.

Con una profesional subcontratada se inició esta actividad física que complementa perfectamente la rehabilitación funcional, los viernes en Oviedo por la zona del parque San Francisco, de enero a marzo de 10:00 a 11:00 y el resto de los meses de 11:00 a 12:00.

. - Talleres para trabajar la parte emocional- relajación para ayudar en los problemas de ansiedad-estrés...

- Taller de Gestión emocional

Desde el grupo de gestión emocional se proporcionaron herramientas para identificar y exteriorizar de forma funcional las emociones. Mediante una metodología grupal se fomentó la comprensión e identificación con otras personas que tienen FM y/o SFC/EM y que atraviesan situaciones similares. Se potenció de esta forma la puesta en común de estrategias exitosas en el terreno emocional.

Esta actividad mensual la realizó una de nuestras psicólogas en formato presencial de 18:30 a 19:30.

En nuestra sede de Oviedo los días 23 de enero, 20 de febrero, 19 de marzo, 30 de abril, 28 de mayo y 25 de junio.

En nuestra sede de Gijón los días 31 de enero, 28 de febrero, 27 de marzo, 3 de abril, 22 de mayo, 26 de junio.

- * Taller de Bienestar Emocional

Esta actividad mensual comenzó en Octubre realizada por una de nuestras psicólogas, como un avance al taller de gestión emocional, por lo que mediante la misma metodología se trata de implantar lo aprendido y fomentar sus beneficios en el tiempo.

Se realizó en formato presencial en nuestras sedes de Oviedo y Gijón los días 10 de octubre, 13 de noviembre y 12 de diciembre de 17:00 a 18:00 y 9 de octubre, 13 de noviembre y 11 de diciembre de 12:30 a 13:30 respectivamente.

- 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 FM y/o SFC/EM.

Se realizaron estos talleres en formato online por una de nuestras psicólogas en horario de 18:30 a 19:30 los días, 16 y 30 de enero, 13 y 27 de febrero, 12 de marzo, 9 y 23 de abril, 7 y 21 de mayo, 11 de junio, 22 de octubre, 19 de noviembre y 17 de diciembre.

- Taller de Yoga:

Los beneficios del yoga, en general, incluyen relajar los músculos, las articulaciones y los tejidos conectivos y mejorar la fuerza y el equilibrio. Además todos los estudios sugieren que puede ser beneficioso siempre que sea adaptado a las circunstancias de cada persona. Entre otros: Un estudio (Carson) sugiere que el yoga puede disminuir el cortisol, la hormona del estrés, en personas con fibromialgia. Tanto la FM como la EM/SFC a menudo presentan una función anómala del cortisol. Y otro estudio (Mirtha) mostró una mejora de los síntomas físicos y psicológicos en la FM y SFC/EM, así como en varias otras afecciones neurológicas, como la esclerosis múltiple.....

Taller presencial en nuestras sedes de Oviedo y Gijón dirigido por una profesional subcontratada y por una persona voluntaria semanalmente.

En Oviedo los jueves de 18:30 a 19:30 de enero a junio y los lunes de 18:00 a 19:00 de octubre a diciembre. En Gijón los martes de 11:00 a 12:00 de octubre a diciembre.

- **Taller de musicoterapia.**

La musicoterapia posee diversos beneficios como: 1. Mejorar el humor; 2. Aumenta la disposición; 3. Reducir la ansiedad, el estrés y la depresión; 4. Reducir el aislamiento social; 5. Mejorar la expresión corporal; 6. Mejorar la capacidad de comunicación; 7. Ayudar a lidiar con el estrés..... y también utiliza diferentes técnicas y enfoques para tratar el dolor.

Por ello hemos realizado talleres de esta actividad en nuestras sedes de Oviedo y Gijón de octubre a diciembre semanalmente los jueves de 18:30 a 19:30 y los miércoles de 17:00 a 18:00 respectivamente.

Para ello hemos subcontratado un profesional.



- **El café de Mónica:**

Esta actividad que ya había formado parte de las actividades grupales de nuestra asociación ha vuelto a petición de los propios beneficiarios ya que de manera más informal y distendida, aunque dirigido por nuestra psicóloga, ayuda a las personas participantes a no sentirse solas ni "raras" y a mirar con positividad la vida.

Se comenzó en Octubre y se realizó de manera Online los días 8 de octubre, 5 de noviembre y 3 de diciembre de 18:15 a 19:15.

- **Meditación guiada:**

Ante los múltiples beneficios de la relajación y la meditación y el éxito de los talleres de Mindfulness una de nuestras psicólogas semanalmente se conecta de manera Online con varias personas para realizar un tipo de meditación y relajación más profunda para ayudar a fortalecer los beneficios del resto de actividades durante media hora los martes de 19:15 a 19:45.

.- Talleres para trabajar la parte nutricional donde se trabajan los beneficios de los cambios nutricionales tanto a nivel físico como emocional.

- **Taller de nutrición**

Ya sabemos que los cambios en los hábitos nutricionales favorecen la mejora en la sintomatología de las personas con FM y/o SFC, la mejor forma de aprovechar la información es con los talleres grupales, donde profesional, beneficiarios y beneficiarias pueden poner en común sus experiencias.

Mensualmente en las sedes de Oviedo y Gijón nuestra nutricionista realizó estos talleres sobre diferentes temas nutricionales en formato presencial de 18:30 a 20:00 horas.

- En mes de enero: Importancia de la dieta equilibrada en fibromialgia y síndrome de fatiga crónica: el día 11 en Gijón y el 31 en Oviedo.
- . - En el mes de febrero La alimentación son síndrome de intestino irritable: el día 22 en Gijón y el 28 en Oviedo.
- . - En el mes de marzo: ¿Qué comer cuando me hincho?: el día 21 en Gijón y el 27 en Oviedo.
- . -En el mes de abril: Alimentos que fortalecen el sistema inmune: el día 18 en Gijón y el 24 en Oviedo.
- . - En el mes de mayo: Alimentos que favorecen el sistema nervioso: Ánimo, Sueño y Dolor: el día 29 en Oviedo y el 30 en Gijón.
- . - En el mes de junio: Tipos de carnes y como prepararlas: el día 26 en Oviedo y el 27 en Gijón.
- . - En el mes de septiembre: Alimentos que animan. Importancia de la dieta equilibrada: el 11 en Oviedo y el 26 en Gijón.



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

GRATUITO

Taller presencial

Importancia de la dieta equilibrada en FM y SFC

Lugar: AENFIPA, Av. Moreda 11, Gijón
Fecha/ Hora: Jueves 11 enero/ 18:30-20:00

Apúntate:
Teléfonos 687469175 y 687878349
Wasap 682051710
Correo electrónico: asociacionaenfipa@gmail.com

Dra. Ana Cristina Pérez Urdañeta
Dietista Nutricionista de AENFIPA
Colegiada CODENRPA

AENFIPA cuida de ti

La alimentación con SII

22/02/2024
18:30-20:00

★ AV. MOREDA, 11 GIJÓN ★

Apúntate:
Teléfono: 687469175 y 687878349
Wasap: 682051710
asociacionaenfipa@gmail.com

Dra. Ana Cristina Pérez Urdañeta
Dietista Nutricionista de AENFIPA
Colegiada CODENRPA

TALLER

¿Que comer cuando me hincho?

Aprende a nutrir tu cuerpo con FM y SFC

JUEVES 21/03/2024
18:30-20:00
AV. MOREDA, 11 GIJÓN.

APÚNTATE:
TELÉFONOS: 687469175 Y 687878349
WASAP: 682051710
ASOCIACIONAENFIPA@GMAIL.COM

Dra. Ana Cristina Pérez Urdañeta
Dietista Nutricionista de AENFIPA
Colegiada CODENRPA

TALLER

¿Alimentos que fortalecen el sistema inmune?

Aprende a nutrir tu cuerpo con FM y SFC

JUEVES 18/04/2024
18:30-20:00
AV. MOREDA, 11 GIJÓN.

APÚNTATE:
TELÉFONOS: 687469175 Y 687878349
WASAP: 682051710
ASOCIACIONAENFIPA@GMAIL.COM

Dra. Ana Cristina Pérez Urdañeta
Dietista Nutricionista de AENFIPA
Colegiada CODENRPA

TALLER

Alimentos que favorecen el SN: Animo, sueño y dolor

Aprende a nutrir tu cuerpo con FM y SFC

JUEVES 30/05/2024
18:30-20:00
AV. MOREDA, 11 GIJÓN.

APÚNTATE:
TELÉFONOS: 687469175 Y 687878349
WASAP: 682051710
ASOCIACIONAENFIPA@GMAIL.COM

Dra. Ana Cristina Pérez Urdañeta
Dietista Nutricionista de AENFIPA
Colegiada CODENRPA

TALLER

Tipos de carnes y como prepararlas

Aprende a nutrir tu cuerpo con FM y SFC

MIÉRCOLES 28/06/2024
18:30-20:00
C/JERÓNIMO IBRÁN 2, BAJO OVIEDO.

APÚNTATE:
TELÉFONOS: 687469175 Y 687878349
WASAP: 682051710
ASOCIACIONAENFIPA@GMAIL.COM

Dra. Ana Cristina Pérez Urdañeta
Dietista Nutricionista de AENFIPA
Colegiada CODENRPA

TALLER

Alimentos que animan

Aprende a nutrir tu cuerpo con FM y SFC

MIÉRCOLES 11/09/2024
18:00-19:30
C/JERÓNIMO IBRÁN 2, BAJO OVIEDO.

APÚNTATE:
TELÉFONOS: 687469175 Y 687878349
WASAP: 682051710
ASOCIACIONAENFIPA@GMAIL.COM

Dra. Ana Cristina Pérez Urdañeta
Dietista Nutricionista de AENFIPA
Colegiada CODENRPA

- Además durante este año realizamos dos talleres en colaboración con la administración y con la asociación cibervoluntarios.org.

TIC

POR LA EMPLEABILIDAD Y LA INCLUSIÓN en Asturias

Cursos gratuitos en herramientas tecnológicas para mejorar la autonomía y calidad de vida de personas con discapacidad.

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

Herramientas de comunicación y videollamadas:
WhatsApp, Google Meet, Zoom, Skype.

Martes 6 Febrero Hora: 16:30 a 18:30
C/ Jerónimo Ibrán nº2 Bajo (Oviedo)

Una iniciativa de CIBER VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de:

Departamento de Políticas Sociales y Bienestar Social
Gobierno del Principado de Asturias

OVIEDO

COMPETENCIAS DIGITALES TRANSVERSALES

Oviedo Ciudadanía Digital

A507

asturSalud: app para citas médicas y más ...

asturSalud

Duración 10 horas. Totalmente gratuitas para diferentes asociaciones en el municipio de Oviedo.

Información e inscripciones:
• 682051710 WhatsApp

Lugar y Fechas:
• Aenfipa, C/ Jerónimo Ibrán nº2 (OVIEDO)
• Viernes de 11:30 a 13:00 H
• Días: 8, 15, 22 y 29 de Noviembre; 13 de Diciembre

Filiación por la Unión Europea
Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

Departamento de Políticas Sociales y Bienestar Social
Gobierno del Principado de Asturias

- “Herramientas de comunicación y video llamadas: WhatsApp, Google Meet, Zoom y Skype”, realizada por Cibervoluntarios.org en nuestra sede de Oviedo el día 6 de febrero de 16:30 a 18:30 horas.
- “Astur salud: app para citas médicas y más...” Taller realizado por “Oviedo Ciudadanía Digital”, consistiendo en un taller de competencias digitales transversales. Duró 10 horas repartidas de 11:00 a 13:00 los días 8,15,22,29 de noviembre y el 13 de diciembre.

2.- CHARLAS: Con estas actividades hemos trabajado la rehabilitación, la mejora de la sintomatología y la prevención, proporcionándoles las herramientas necesarias para el autocuidado y la autoayuda.

1.- se han realizado CHARLAS para personas asociadas de AENFIPA y/o con fibromialgia y/o síndrome de fatiga crónica/encefalomielitis miálgica y Charlas para familiares. Con esta actividad se consiguió llegar al mayor número posible de personas con FM y SFC y su entorno familiar. Las charlas realizadas en 2024 han sido:

Desde el departamento de rehabilitación física se realizaron:

- “Activa tu cuerpo con fibromialgia”, el 17 de abril en la sala común de Gijón a las 17:30 horas de 1 hora y media de duración.

Ponente: Aleksandra fisioterapeuta de Gijón y Avilés hasta el mes de mayo.

Breve resumen: En esta charla se dieron pautas de la importancia y los beneficios de activar el cuerpo para las personas con fibromialgia, siempre con cuidado y de manera adaptada a las necesidades.



- “Trastornos temporomandibulares y cefaleas”, se realizó el 27 de diciembre a las 12:30 en formato online por plataforma ZOOM.

Ponente: Sofía Rodríguez Antón, fisioterapeuta de AENFIPA en Langreo, Mieres, Avilés y Oviedo.

Breve resumen: En esta charla se le explicó a las personas asistentes estas afecciones que causan dolor y disfunción en la articulación de la mandíbula y en los músculos que controlan su movimiento y las diferentes cefaleas y dolores de cabeza. Se les dieron pautas para poder evitar y mejorar antes esas problemáticas.



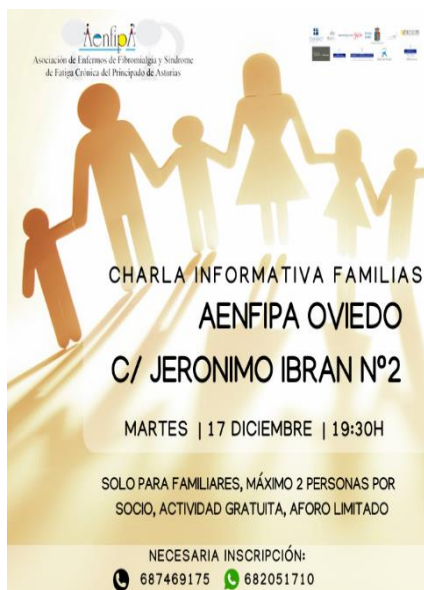
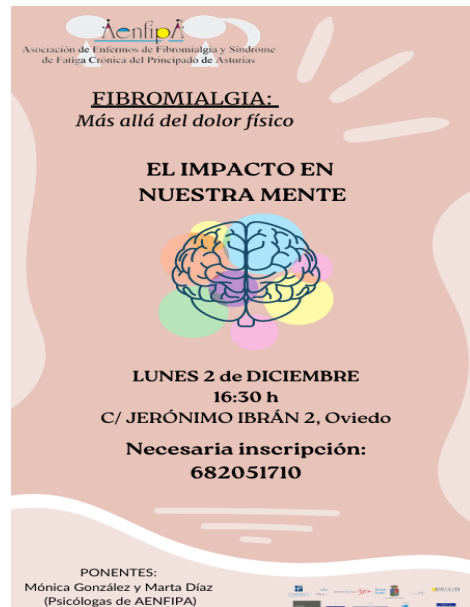
Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

Desde el departamento de psicología, se realizaron:

. – Charla “Fibromialgia: más allá del dolor físico” preparada en formato presencial el día 2 de diciembre, se completó el aforo y quedo lista de espera por lo que se repetirá en febrero de 2025.

Ponentes: Marta (psicóloga de la asociación en Oviedo, Gijón y Online) y Mónica (psicóloga de la asociación en Oviedo, Gijón y Online).

Breve resumen: desde esta charla se explicaron las consecuencias y los beneficios de la psicología como técnica de rehabilitación para mejorar la calidad de vida de las personas con fibromialgia y/o síndrome de fatiga crónica/encefalomiélitis miálgica.



. - Charla informativa para familiares “La importancia de la familia y el entorno social para las personas con fibromialgia y/o síndrome de fatiga crónica”

Ponente: Julia Cuetos Pérez, Psicóloga voluntaria de AENFIPA para esta actividad, especialista en terapias de familia y en fibromialgia.

Breve resumen: esta charla se caracteriza porque se permite que asistan personas con las patologías, solo familiares, y sirve para informarles, asesorarles y apoyarles sin la presión familiar, la realizo una antigua psicóloga de nuestra asociación que sigue colaborando con nosotros como voluntaria marcada para el día 17 de diciembre a las 19:30 horas en formato presencial en la sede central de Oviedo.

Desde la junta directiva y voluntariado se realizaron unas charlas coloquio sobre “La importancia del autocuidado”, en nuestras sedes de Oviedo el 11 de marzo, en Gijón el 8 de mayo y en Avilés el 20 de noviembre.

Ponente: Alicia Suárez presidenta de AENFIPA y paciente experto en dolor crónico por la Universidad Juan Carlos I de Madrid.

Breve resumen: en estas charlas coloquio se trataron temas como el dolor, la medicación, y se ponen en común cosas que cada uno puede hacer para mejorar su calidad de vida.



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



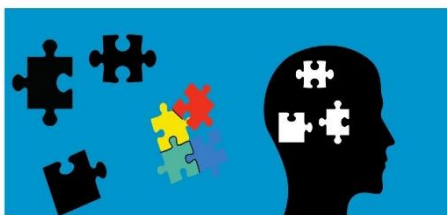
3.-OTRAS ACTIVIDADES- AUTOAYUDA

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 2024 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.
- Se realizó el II libro de autoayuda... un libro enfocado en la rehabilitación cognitiva para realizar durante un año... que AENFIPA tiene a disposición de las personas que lo requieran, el 14 de junio se realizó un taller explicativo y de seguimiento del libro en la sede de Oviedo a las 12.00.



II Libro de autoayuda para personas con fibromialgia y síndrome de fatiga crónica



Memoria- Rehabilitación Cognitiva

Para más información ☎ 687469175/ 📱 682051710
asociacionaenfipa@gmail.com



Taller de explicación y corrección del "II Libro de Autoayuda"

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

Gijón,
Lugar: Sala planta baja, Sede Gijón.
Día: Martes, 11 de junio
Hora: 12:00

Oviedo,
Lugar: Sede Oviedo.
Día: Viernes, 14 de junio
Hora: 12:00

En este taller explicaremos el funcionamiento del II Libro de Autoayuda de AENFIPA, y se harán correcciones.

PLAZAS LIMITADAS, inscripciones:
WhatsApp: 682051710
correo electronico: asociacionaenfipa@gmail.com



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

- Sigue a disposición de quien lo demande en nuestra sede de AENFIPA el "1 libro de Autoayuda", donde hay pautas físicas y rehabilitadoras, emocionales y cognitivas.

F.- 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 consigue 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:

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.

Con esta actividad se consigue 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

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

- El día 23 de septiembre se realizó una "Jornada de Sensibilización" en el Hotel de Asociaciones de Santullano Oviedo, esta actividad fue abierta a la población hasta completar aforo.

Consistió en:

Una charla- taller dolor y movimiento, que comenzó a las 17:00 horas, impartida por nuestros fisioterapeutas, donde además de explicar la importancia del movimiento se hicieron ejercicios prácticos y resultó una actividad muy amena y divertida.

A continuación, se hizo una merienda para todos los asistentes, un momento de intercambio de experiencias.

Por último, un taller de Bailoterapia, donde además de hacer ejercicio físico, las personas participantes se divertieron, acabando la actividad a las 20:30.



2.- 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 20 de abril participamos en la Feria de asociaciones de Avilés – FAVA- de 11:00 a 15:00 horas en la plaza Pedro Menéndez de Avilés, donde pusimos una mesa informativa y atendimos a todas las personas que se interesaron por la asociación y las patologías.



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

- El 16 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 28 de mayo dentro del I Foro de la salud de las mujeres de Asturias, nos invitaron a poner una mesa informativa donde dimos información a todas las personas que lo demandaron, en el palacio de congresos de Oviedo.
- El 22 de junio también estuvimos presentes con una mesa informativa en el "I Torneo Marea Rojiblanca" en las instalaciones del Sporting de Gijón en Mareo de 10:00 a 14:00.
- El 28 de junio en horario de 16:00 a 20:00 nos invitaron a poner una mesa informativa durante el Torneo Básquet 3X3 en Pola de Lena donde dimos información.
- 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.

G.- Respecto al objetivo 8:

. - ACTIVIDADES DE PARTICIPACIÓN, OCIO Y CONVIVENCIA:

Este año hemos realizado las siguientes actividades:

1.- Día mundial de la fibromialgia, 12 de mayo.

Este año para celebrar este día tan importante para nosotros hemos preparado varias actividades a lo largo de la semana: El día 8 en Avda. Moreda nº11 Gijón en la sala grande después de la charla "La importancia del Autocuidado" se realizó a las 13:00 la presentación de un Video de Testimonios que se publicó en nuestras redes sociales durante ese acto. Fue una actividad muy emotiva ya que muchas de las personas asistentes se sintieron muy identificadas con los testimonios presentados.

Programación semanal de celebración del día mundial de la Fibromialgia y Síndrome de fatiga crónica.

Día 8 de Mayo
Lugar: Aenfipa, Avenida Moreda nº11, Gijón
Charla: La importancia del Autocuidado. Hora: 12:00
Presentación video testimonios. Hora: 13:30

Día 10 de Mayo
Lugar: Centro social el Naranco, Oviedo
Conferencia Divulgativa:
"Aproximación a la fibromialgia desde la neurología"
Imparte: Dra. Ribacoba
Hora: 18:30

Día Mundial 12 de Mayo
Lugar: Plaza de la Escandalería, Oviedo
11:00H Marcha solidaria
12:30H Lectura de Manifiesto
13:00H Bailoterapia

Acompáñanos, nuestra fuerza eres tú

CONFERENCIA DIVULGATIVA

Aproximación a la Fibromialgia desde la Neurología
Dra. Renée Ribacoba

Centro Social El Naranco
Oviedo

10 MAYO 2024
18:30 A 19:30H

Actividad Gratuita. Entrada libre hasta completar aforo

687469175 682051710

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

El día 10 de mayo en Oviedo en el Centro social del Naranco se realizó una conferencia divulgativa a las 18:30 abierta a la población hasta completar aforo. La persona encargada de dar esta conferencia fue la Dra. Ribacoba, Neuróloga y el título de la actividad fue "Aproximación a la fibromialgia desde la neurología".





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

Finalmente, el día grande de la celebración de nuestra semana fue el día 12. Ese día a las 11:00 se colocó una mesa informativa, donde se dio información a todas las personas que lo solicitaron, en la plaza de la escandalaria de Oviedo y se inició una marcha solidaria que consistió en un pequeño paseo hasta la nueva plaza de la Cruz Roja. A las 13:00 se hizo lectura del manifiesto con la compañía de diferentes representantes políticos y a continuación se realizó un taller de Bailoterapia donde se animó mucha de la gente que pasaba por allí a compartir con nosotros esa actividad tan útil a la vez que divertida.



2.- Como todos los años el 21 de diciembre en el Restaurante Peñamea de Llanera realizamos una comida de convivencia de socios y socias de AENFIPA, donde además de comer muy bien, hemos disfrutado de Bailoterapia y fomentado la convivencia y el intercambio de experiencias, el acto fue de 13:00 a 21:00 horas.

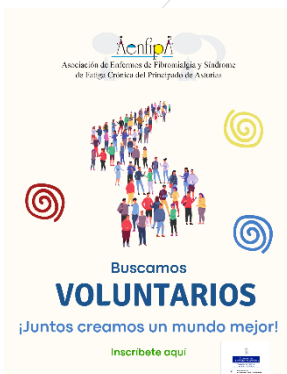
H.- Respecto al objetivo 9:

. -VOLUNTARIADO

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

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

Y han participado en la reunión y formación al voluntariado del año 2024. Nuestros voluntarios y nuestras voluntarias participaron en esta actividad el día 17 de enero en nuestras instalaciones de Oviedo donde organizamos las actividades del año y se hizo un taller práctico sobre las campañas de información y sensibilización.



Se han realizado campañas de captación de voluntariado en redes sociales. Debido a la actual situación sanitaria la única manera de llegar a toda la población asturiana era 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 socios, laboral o familiar estuviera interesado. Y se colocaron carteles en las actividades presenciales abiertas a la población.





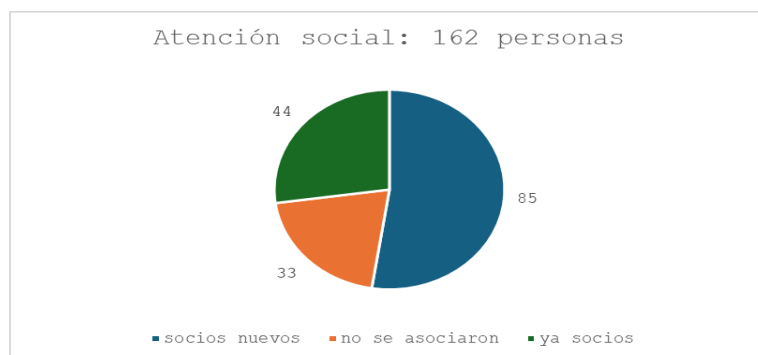
Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

10.- IMPACTO

El impacto de este proyecto en la población asturiana ha sido:

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

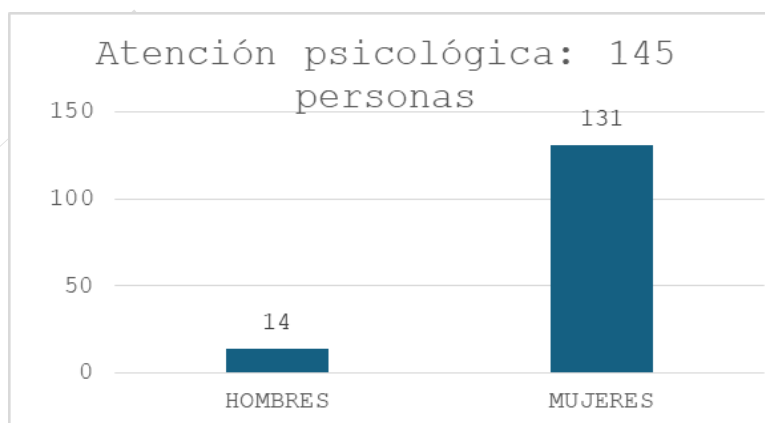
Se han atendido 162 personas: 118 fueron personas que se pusieron en contacto con nosotros por primera vez, 85 de ellas se asociaron para poder usar nuestros servicios, y 44 ya eran personas asociadas que precisaron información, apoyo y/o asesoramiento. En total se han realizado 188 atenciones.



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.

.- Respecto al objetivo 2: TERAPIAS PSICOLÓGICAS

Se han atendido 145 personas, con un total de 775 sesiones, más del 90% fueron mujeres. Se han atendido el 100% de las 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.



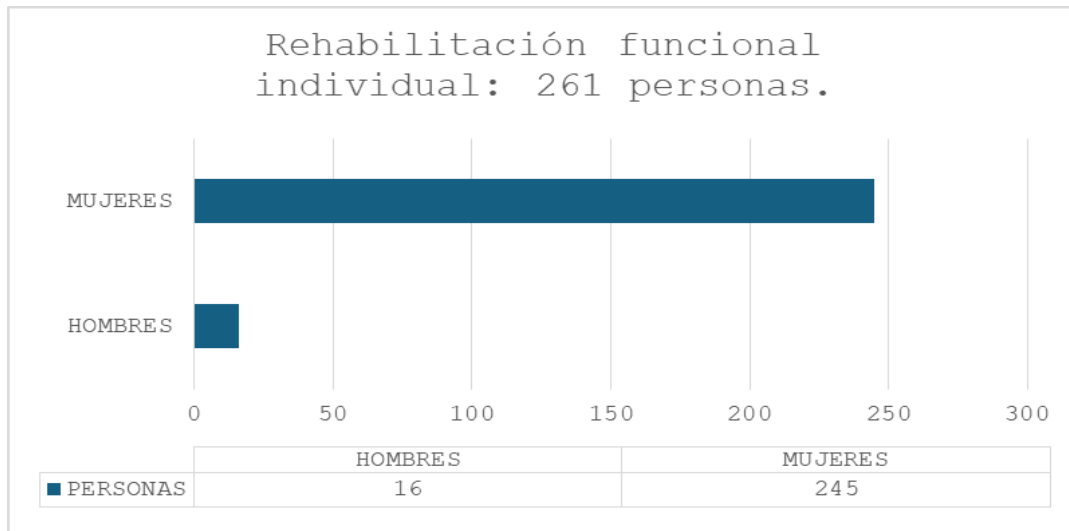
.- Respecto al objetivo 3: REHABILITACIÓN FÍSICA

Atención individual

Han recibido atención individual 261 personas y se han realizado 1999 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.



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



Presoterapia

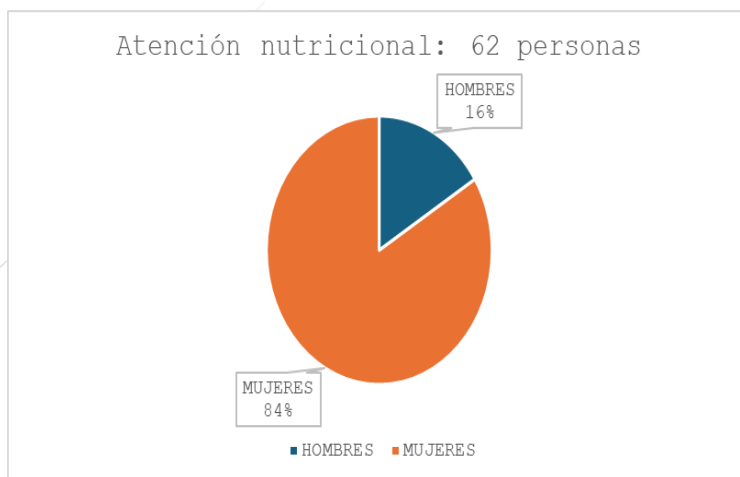
Este tipo de terapia la han usado 9 personas que han realizado 59 sesiones.

Andulación

Por este tipo de terapia han pasado 68 personas, que han realizado 590 sesiones.

C.- Respecto al objetivo 4:

A nuestra nutricionista han acudido individualmente 62 que han recibido 161 sesiones entre primeras atenciones y seguimientos.



Importante: entre todas las atenciones individuales han pasado personas de todas las áreas sanitarias asturianas, que se han desplazado hasta nuestras instalaciones para recibir rehabilitación o han recibido apoyo o atenciones online.



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

E.- Respecto a los objetivos 5 y 6

El impacto conseguido en líneas general de las actividades podemos decir que es muy positivo, con una participación alta con actividades al 100% de aforo el resto al 80%:

1.- TALLERES:

- Talleres para trabajar los problemas cognitivos y de memoria

- Talleres de memoria y/o rehabilitación cognitiva.
Presencial Oviedo: 35 personas acudieron a estos talleres.
Presencial Gijón: 17 participantes.
Online: 23 personas participaron.
- Juegos de Mesa: 12 personas participaron en esta actividad.

.- Talleres para trabajar la parte física,

- Taller de Bailoterapia: han participado 14 personas.
- Taller de Pilates online: Se han conectado 47 personas online a esta actividad.
- Taller de rehabilitación física:
Presencial Oviedo: 34 participantes-
Presencial Gijón: 14 personas participaron en esta actividad.
Online: 36 personas usaron ZOOM para hacer esta actividad.
- Marcha Nórdica: 6 personas hicieron esta actividad.

.- Talleres para trabajar la parte emocional- relajación para ayudar en los problemas de ansiedad-estrés...

- Taller de Gestión emocional:
Presencial Oviedo: 23 participantes.
Presencial Gijón: 11 participantes.
- * Taller de Bienestar Emocional:
Presencial Oviedo: 20 participantes.
Presencial Gijón: 7 personas participaron.
- Taller de Mindfulness: 45 personas se conectaron online para esta actividad.
- Taller de Yoga:
Presencial Oviedo: 16 personas.
Presencial Gijón: 9 participantes.
- Taller de musicoterapia:
Presencial Oviedo: 7 participantes.
Presencial Gijón: 5 participantes.
- El café de Mónica: 19 personas han participado en esta actividad online.
- Meditación guiada: 28 personas hicieron esta actividad online.

.- Talleres para trabajar la parte nutricional

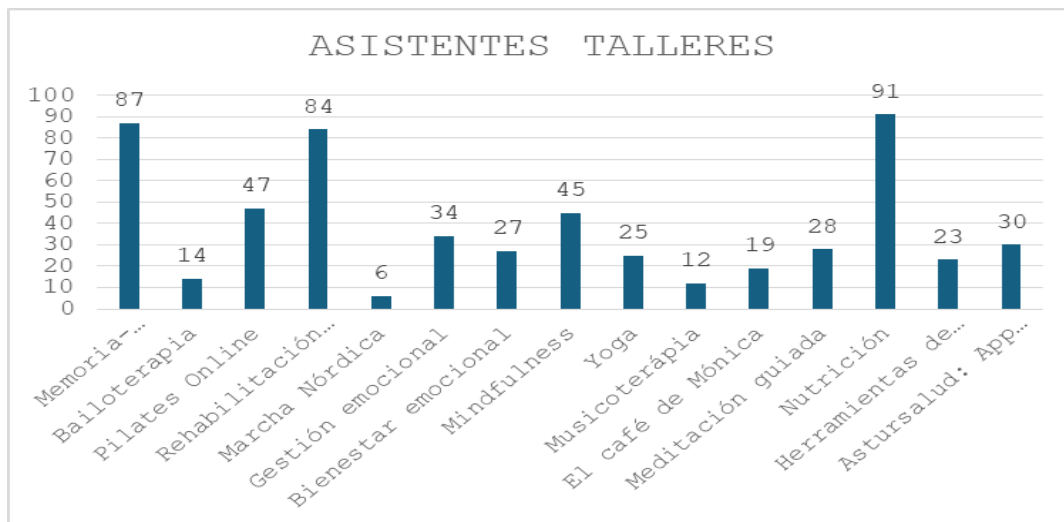
- Talleres de nutrición:
Presencial Oviedo: 49 personas acudieron a alguno de estos talleres.
Presencial Gijón: 42 fueron las personas que participaron en esta actividad.

.- Otros:

- “Herramientas de comunicación y video llamadas: WhatsApp, Google Meet, Zoom y Skype”: 23 personas se apuntaron a este taller.
- “Astur salud: app para citas médicas y más...”: 30 personas se apuntaron para el taller.



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



2. - CHARLAS

Desde el departamento de rehabilitación física se realizaron:

- "Activa tu cuerpo con fibromialgia": 15 personas asistieron a esta charla presencial.
- "Trastornos temporomandibulares y cefaleas": 21 personas se conectaron a esta actividad.

Desde el departamento de psicología, se realizaron:

- Charla "Fibromialgia: más allá del dolor físico": 30 personas (100% de aforo) participaron en esta actividad, quedando lista de espera para hacer otra en el año 2025.
- Charla informativa para familiares "La importancia de la familia y el entorno social para las personas con fibromialgia y/o síndrome de fatiga crónica". 19 personas participaron (el 100% de aforo eran 20).

- Desde la junta directiva y voluntariado se realizaron unas charlas coloquio sobre "La importancia del autocuidado":

- Charla Autocuidado Oviedo: 11 personas participaron.
- Charla Autocuidado Gijón: 27 personas participaron.
- Charla Autocuidado Avilés: 7 personas participaron.

3.-OTRAS ACTIVIDADES- AUTOAYUDA

- con el envío periódico: se enviaron a las 642 personas asociadas de AENFIPA, hay personas de todas las áreas sanitarias asturianas.
- Se realizó el II libro de autoayuda: se han entregado más de 25 libros y a los talleres explicativos han acudido 17 personas.

- Respecto al objetivo 7: DIFUSIÓN Y SENSIBILIZACIÓN.

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

- El día 23 de septiembre se realizó una "Jornada de Sensibilización": 46 personas participaron en esta actividad.

2.- CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN Y VISUALIZACIÓN

En estas actividades no tenemos cuantificado el impacto ya que al ser actividades a nivel de calle y abiertas a toda la población es prácticamente imposible saber el impacto real de la actividad.

A lo largo de todo el año también se han publicado diferentes infografías, carteles.... periódicamente tanto de apoyo para las personas con las patologías, como de sensibilización para la población en general.

- Respecto al objetivo 8: PARTICIPACION, OCIO Y CONVIVENCIA

1.- Día mundial de la fibromialgia, 12 de mayo.

Presentación de un Video de Testimonios: 27 fueron las personas que asistieron a esta presentación.

Conferencia divulgativa "Aproximación a la fibromialgia desde la neurología", con la asistencia de 53 personas.

Actividades día 12 de mayo: imposible calcular participantes al ser una actividad en la calle y abierta a la población.

2.- Comida de convivencia: asistieron 49 personas.

Dentro de estas actividades se ha conseguido un alto impacto así como las realizadas 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

- Respecto al objetivo 9: VOLUNTARIADO

Se ha conseguido que el 75% 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.

11.- RECURSOS

Locales:

- Sede Social C/ Jerónimo Ibrán nº 2, 33001 de Oviedo,
- en Centro social Natahoyo, Avda. Moreda N.º 11,
- en Avilés edificio Foco Santa Apolonia N.º 126,
- Antiguas escuelas de Barros, Langreo
- C/ El Acebo Santullano, Mieres.

Delegación en Castrillón.

- Material informático: Ordenadores, impresoras, fotocopiadoras, scanner...
- Mobiliario de oficina
- Material fungible
- Telefonía
- Material específico técnicos: camillas, colchonetas, aceite...

RECURSOS HUMANOS

Personal técnico contratado por la asociación:

- 3 fisioterapeutas, hasta el mes de mayo eran 3 los fisioterapeutas que trabajaron en este proyecto, uno de ellos a media jornada, que rescindió voluntariamente su contrato por mejora de empleo, desde ese momento los otros dos profesionales asumieron el trabajo total, ya que no encontramos nadie interesado en el puesto.
- 2 psicólogas con contratos parciales.,
- 1 trabajadora Social a jornada completa.
- 1 nutricionista hasta el mes de octubre que se rescindió su contrato (por finalización de proyecto subvencionado), en noviembre y diciembre fue un profesional voluntario quien realizó esta actividad.
- 1 administrativo.

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

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.
 - Nº de personas atendidas por los diferentes técnicos. Se ha atendido al 100 % de personas derivadas a los diferentes técnicos.
 - 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 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.... si bien toda la información se ha enviado a nuestros/as 658 asociados/as por lo tanto a las 12 personas asociadas de Castrillón.
 - 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. Han comentado Personas en la página web.
 - Valoraciones positivas en redes sociales: Facebook; Twitter; Instagram
 - 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.

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	ocío			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 seguimos trabajando para poder cumplir con nuestros objetivos y sobre todo ayudar a las personas con fibromialgia y/o síndrome de fatiga crónica del Principado de Asturias a mejorar su calidad de vida.

Nuestro principal objetivo es seguir mejorando no solo como asociación, sino también 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.

