

MEMORIA 2008



**ASOCIACIÓN DE
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
DE FATIGA CRÓNICA DE
SALAMANCA (AFIBROSAL)**

ÍNDICE

| | | |
|------------|--|-------------|
| I. | AFIBROSAL: IDIOSINCRASIA DE LA ASOCIACIÓN | p.7 |
| II. | ACTIVIDADES DESARROLLADAS | p. |
| | 9 | |
| | II.1. TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL | p.9 |
| | II.1.A.Fundamentación | p. 9 |
| | II.1.B.Objetivos | p. 9 |
| | II.1.C.Profesional y participantes | p. 10 |
| | II.1.D.Contenidos | p. 10 |
| | II.1.E.Metodología | p. 11 |
| | II.1.F.Temporalización | p. 12 |
| | II.1.G.Resultados obtenidos | p. 12 |
| | II.2. TALLER DE HABILIDADES SOCIALES | p.14 |
| | II.2.A.Fundamentación | p. 14 |
| | II.2.B.Objetivos | p. 15 |
| | II.2.C.Profesional y participantes | p. 16 |
| | II.2.D.Contenidos | p. 16 |
| | II.2.E.Metodología | p. 18 |
| | II.2.F.Temporalización | p. 19 |
| | II.2.G.Resultados obtenidos | p. 19 |

| | |
|------------------------------------|-------------|
| II.3. OSTEOPATÍA | p.21 |
| II.4.A.Fundamentación | p. 21 |
| II.4.B.Objetivos | p. 21 |
| II.4.C.Profesional y participantes | p. 21 |
| II.4.D.Contenidos | p. 22 |
| II.4.E.Metodología | p. 22 |
| II.4.F.Temporalización | p. 23 |
| II.4.G.Resultados obtenidos | p. 23 |

| | |
|---|-------------|
| II.4. PSICOTERAPIA INDIVIDUAL Y/O FAMILIAR | p.25 |
| II.4.A.Fundamentación | p. 25 |
| II.4.B.Objetivos | p. 25 |
| II.4.C.Profesional y participantes | p. 26 |
| II.4.D.Contenidos | p. 26 |
| II.4.E.Metodología | p. 26 |
| II.4.F.Temporalización | p. 26 |
| II.4.G.Resultados obtenidos | p. 27 |

| | |
|------------------------------------|-------------|
| II.5. FISIOTERAPIA | p.28 |
| II.5.A.Fundamentación | p. 28 |
| II.5.B.Objetivos | p. 28 |
| II.5.C.Profesional y participantes | p. 28 |
| II.5.D.Contenidos | p. 29 |
| II.5.E.Metodología | p. 29 |

| | |
|---|--------------|
| II.5.F. Temporalización | p. 29 |
| II.5.G. Resultados obtenidos | p. 29 |
| II.6. YOGA | P. 30 |
| II.6.A. Fundamentación | p. 30 |
| II.6.B. Objetivos | p. 30 |
| II.6.C. Profesional y participantes | p. 31 |
| II.6.D. Contenidos | p. 31 |
| II.6.E. Metodología | p. 32 |
| II.6.F. Temporalización | p. 32 |
| II.6.G. Resultados obtenidos | p. 32 |
| | |
| II.7. TALLERES DE RISOTERAPIA Y AUTOCUIADO | P. 34 |
| II.7.A. Fundamentación | p. 34 |
| II.7.B. Objetivos | p. 34 |
| II.7.C. Profesional y participantes | p. 34 |
| II.7.D. Contenidos | p. 34 |
| II.7.E. Metodología | p. 35 |
| II.7.F. Temporalización | p. 36 |
| II.7.G. Resultados obtenidos | p. 36 |
| | |
| II.8. REFLEXOTERAPIA | p. 37 |
| II.8.A. Fundamentación | p. 37 |
| II.8.B. Objetivos | p. 37 |
| II.8.C. Profesional y participantes | p. 37 |
| II.8.D. Contenidos | p. 38 |
| II.8.E. Metodología | p. 38 |

| | |
|---|-------------|
| II.8.F.Temporalización | p. 38 |
| II.8.G.Resultados obtenidos | p. 38 |
| II.9. NATACIÓN TERAPEÚTICA | p.39 |
| II.9.A.Fundamentación | p. 39 |
| II.9.B.Objetivos | p. 39 |
| II.9.C.Profesional y participantes | p. 39 |
| II.9.D.Actividades | p. 40 |
| II.9.E.Metodología | p. 40 |
| II.9.F.Temporalización | p. 40 |
| II.9.G.Resultados obtenidos | p. 41 |
| II. 10. TALLER DE MANUALIDADES | p.42 |
| II.10.A.Fundamentación | p. 42 |
| II.10.B.Objetivos | p. 42 |
| II.10.C.Profesional y participantes | p. 42 |
| II.10.D.Actividades | p. 42 |
| II.10.E.Temporalización | p. 43 |
| II.10.F.Resultados obtenidos | p. 43 |
| III. VIDA ASOCIATIVA | P.44 |
| IV. CONGRESOS Y JORNADAS | p.48 |
| V. FEDERACIÓN CASTELLANO-LEONESA DE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE | |

| | |
|--|-------------|
| FATIGA CRÓNICA (FFISCYL) | p.70 |
| VI. SERVICIO DE PRENSA Y DOCUMENTACIÓN | p.72 |
| VII. CONVENIOS | p.73 |
| VIII. BIBLIOTECA | p.74 |
| IX. DIVULGACIÓN Y PUBLICIDAD DE LA ASOCIACIÓN | p.76 |
| X. COLABORADORES | p.77 |
| XI. RECURSOS | p.78 |
| XII. AGRADECIMIENTOS | p.78 |

I. AFIBROSAL: IDIOSINCRASIA DE LA ASOCIACIÓN

AFIBROSAL, en su objetivo constante de lograr una mejora de la calidad de vida de las personas con fibromialgia y/o con síndrome de fatiga crónica, ofrece una serie de actividades destinadas a conseguir esta finalidad al tiempo que proporciona a los afectados una atención individualizada según sus necesidades de atención psicológica.

Durante el año 2008 las actividades ofrecidas por la Asociación se han incrementando debido al aumento de su número de socios/as y de las demandas formuladas por estos. A su vez, la experiencia que va acumulando AFIBROSAL y sus intensos contactos con profesionales de distintos ámbitos (jurídico, médico, psicológico...) redundan en una mejor selección de actividades y profesionales que implementen las actividades que ofrece.

Al ser una entidad sin ánimo de lucro, AFIBROSAL cuenta con recursos económicos muy limitados que en ocasiones suponen una limitación para ofrecer un servicio de calidad a sus socios/as y a las familias de estos/as.

Concretamente durante 2008 AFIBROSAL ha realizado un gran esfuerzo para ampliar su oferta de actividades de tal modo que los afectados han dispuesto de un abanico muy amplio de opciones que abarcan diversos ámbitos: el más estrictamente orgánico orientado a mejoras físicas, el psicológico en toda su amplitud y también ha tenido un especial protagonismo la dimensión social.

AFIBROSAL ofrece una amplia oferta de actividades para sus socios/as:

- Terapia Cognitivo-Conductual
- Taller de Habilidades Sociales
- Osteopatía
- Fisioterapia

- Entrenamiento Corporal
- Actividades acuáticas adaptadas a la Fibromialgia
- Reflexoterapia
- Taller de manualidades
- Etc.

Durante el 2008 el número de socios y socias de AFIBROSAL se ha incrementado en 36 personas, dejando patente el constante crecimiento de la Asociación desde su creación, así como sus importantes perspectivas de futuro.

En su constante afán por mejorar y dar apoyo a las personas afectadas por fibromialgia y síndrome de fatiga crónica, AFIBROSAL ha creado una sede en Béjar para dar más cobertura a las personas que viven allí. Es un ejemplo más de la tendencia creciente de la asociación y de los frutos que está consiguiendo con su esfuerzo y entusiasmo.

II. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

II.1. TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

II.1.A. FUNDAMENTACIÓN

Las contribuciones de la Psicología al tratamiento del dolor crónico han sido significativas y el marco heurístico que se ha utilizado, ha sido el modelo biopsicosocial. La experiencia de dolor se aborda desde una perspectiva multidimensional, teniendo en cuenta sus múltiples dimensiones interdependientes.

II.1.B. OBJETIVOS

El objetivo general de la aproximación cognitivo-conductual no es eliminar el dolor, aún cuando su intensidad pueda reducirse como consecuencia de las intervenciones practicadas. De lo que se trata es de mostrar a los pacientes que pueden llevar una vida satisfactoria, a pesar de los posibles problemas que pueda ocasionar el dolor, a la vez que otorgar a la persona un sentido de autoeficacia y de control sobre su dolor.

Además, el tratamiento cognitivo-conductual para el dolor crónico tiene una serie de objetivos específicos (Miró, 2003):

- Reconceptualizar el problema del dolor, es decir, conseguir que el paciente contemple el dolor como un problema manejable y así, combatir la posible desmoralización y sentimientos de desesperanza.
- Enseñar las relaciones e influencias recíprocas entre pensamientos, emociones y conducta, y entre éstos y el nivel físico.
- Ayudar a que el paciente adopte un rol activo en la resolución del problema, que sea una persona con recursos y competente para aplicarlos.

- Enseñar estrategias de afrontamiento y habilidades de resolución de problemas que se pueden utilizar para hacer frente a los problemas de dolor.
- Facilitar el aumento de las expectativas de eficacia personal y las autoatribuciones positivas, en relación con los resultados conseguidos en el afrontamiento del dolor.
- Ayudar a los pacientes a prevenir recaídas, anticipar problemas y generar soluciones.
- Facilitar el mantenimiento y la generalización de los resultados obtenidos en el tratamiento.

II.1.C. PROFESIONAL Y PARTICIPANTES

La profesional responsable es la psicóloga Mónica Santamaría, quien permanece en AFIBROSAL desde su creación.

Esta actividad cuenta con 10 participantes en la actualidad divididos en dos grupos de cinco personas, existiendo una amplia lista de espera para iniciar esta terapia.

II.1.D. CONTENIDOS

El programa llevado a cabo se ha basado en los siguientes bloques de intervención: dolor crónico, ejercicio físico, educación. Y la estructura del mismo fue la siguiente: Conocimiento de su enfermedad, de los procesos que modulan el dolor y de los procedimientos y técnicas para controlar el dolor.

Las sesiones que formaron el tratamiento tuvieron la siguiente estructura:

Revisión de tareas para casa. Dichas tareas son prescritas en la sesión anterior y efectuadas durante la semana. Permiten la asunción, por parte del paciente, de un papel activo en el tratamiento, el cual es fundamental en este enfoque terapéutico. Este trabajo fuera de las sesiones es de suma importancia, ya que permite el entrenamiento y la generalización de las estrategias aprendidas.

Presentación didáctica. La terapeuta presenta una exposición didáctica sobre el tema central de la sesión. Los temas abordados en las sesiones integrantes del programa fueron: qué es la fibromialgia; el dolor crónico y sus influencias (físicas, emocionales y cognitivas); el rol de la relajación en el dominio del dolor; el rol del ejercicio físico; el rol del estado emocional; el rol de la focalización de la atención; el rol de la valoración del dolor; asertividad y habilidades sociales; el control postural e higiene del sueño.

Demostración y práctica de las estrategias relacionadas con la presentación didáctica. Las estrategias que se presentan son las siguientes:

- Respiración diafragmática.
- Relajación progresiva.
- Incremento de su nivel de ejercicio físico.
- Reducción de las reacciones emocionales.
- Focalización externa.
- Asertividad y habilidades sociales.
- Revalorización del dolor y reestructuración cognitiva.
- Control postural
- Higiene del sueño.

Asignación de tareas para casa. Se trata de la ejercitación de la estrategia practicada en la sesión y en ocasiones, autorregistro de la información demandada para la próxima sesión.

Fin de sesión y recogida de material por los pacientes. A lo largo del programa se van presentando y entrenando una serie de estrategias relacionadas con la presentación didáctica, de las cuales se elabora un material que se entrega a cada paciente.

II.1.E. METODOLOGÍA

La aproximación cognitiva-conductual está basada en el procesamiento individual de la información, es decir, la persona construye su propia realidad a partir del procesamiento consciente o inconsciente de los estímulos internos y los

eventos externos. Los pensamientos y creencias pueden alterar el comportamiento a través de su influencia directa sobre los factores emocionales y físicos. Las personas pueden llegar a ser participantes activos de su tratamiento si aprenden formas adaptadas de pensar, sentir y comportarse.

II.1.F. TEMPORALIZACIÓN

Se realizan sesiones de grupo con cinco personas en las que se aprenden diferentes técnicas de afrontamiento del dolor. La duración de dichas sesiones es de una hora y media.

El horario de realización de la actividad son los miércoles a las 16:30 h. (un grupo) y a las 18:15 h. (otro grupo).

II.1.G. RESULTADOS OBTENIDOS

Parece evidente que los efectos del tratamiento aplicado han sido muy positivos en una amplia variedad de variables. La intervención llevada a cabo a nivel educativo ha servido para enseñar a las pacientes qué es la fibromialgia y cómo tratarla, el papel que juegan los diferentes factores cognitivos y conductuales en la percepción del dolor, enseñar técnicas de relajación, estrategias de afrontamiento eficaces frente al dolor y la adopción de buenos hábitos de higiene postural y del sueño.

El ejercicio, empleado como estrategia dentro del tratamiento, se llevó a cabo no sólo como estrategia para mejorar su capacidad física, sino también por el hecho de que al realizarse fuera de casa sirviera como estrategia de distracción para disminuir el dolor y mejorar el estado anímico.

Las estrategias de relajación, además de haber demostrado ser útiles para reducir los niveles de ansiedad, han servido para ayudar al paciente a disminuir su dolor e identificar la tensión, impidiendo la aparición de dolores tensionales.

Las estrategias empleadas en la revalorización del dolor han servido para demostrar a las pacientes cómo sus pensamientos y sentimientos influían en la

percepción del dolor, además de para mejorar sus niveles de depresión y disminuir su dolor. Todos estos beneficios obtenidos del tratamiento han permitido que la calidad de vida percibida por las pacientes haya mejorado.

Como conclusión general se puede decir que el tratamiento llevado a cabo ha obtenido un alto grado de eficacia, mejorando los síntomas y el impacto de éstos en la salud y calidad de vida de estas personas, objetivos prioritarios de la terapia. Por lo que la aplicación del tratamiento cognitivo-conductual del dolor a pacientes con fibromialgia ha resultado ser una alternativa eficaz y complementaria al tratamiento biomédico existente en la actualidad.

El tratamiento cognitivo-conductual puede considerarse entonces un complemento eficaz al tratamiento biomédico proporcionado hasta el momento a estas pacientes. Estos resultados apoyan además la influencia de variables psicológicas (cognitivas, conductuales y emocionales) en la percepción de los síntomas y en la calidad de vida percibida por personas con fibromialgia.

II.2. TALLER DE HABILIDADES SOCIALES

II.2. A. FUNDAMENTACIÓN.

Las *habilidades sociales* son un conjunto de conductas destinadas a dotar a la persona que las posee de una mayor capacidad para lograr los objetivos que pretende, manteniendo su autoestima sin dañar la de las personas que la rodean.

Estas conductas se basan fundamentalmente en el dominio de las habilidades de comunicación y requieren de un buen autocontrol emocional por parte del individuo.

En muchas enfermedades el área de las habilidades sociales es una de las más afectadas, por lo que su trabajo en la rehabilitación psicosocial es importantísimo.

Además, las habilidades sociales son parte de la formación del individuo desde su infancia hasta su muerte. Hay diferentes tipos de habilidades sociales, éstas son herramientas que nos sirven en la vida cotidiana para relacionarnos con los demás. Entre los diferentes tipos de habilidades sociales que se pueden entrenar existe la asertividad, la empatía (ponerse en el lugar del otro), la comunicación no verbal, la planificación, el establecer metas y objetivos, la resolución de problemas...

Las habilidades sociales son estrategias aprendidas de forma natural. Existen varias teorías al respecto, destacando la Teoría del Aprendizaje Social y la Psicología social industrial de Argyle y Kendon. La Teoría del Aprendizaje Social está basada en los principios del condicionamiento operante desarrollado por Skinner (1938). Skinner parte de que la conducta está regulada por las consecuencias del medio en el que se desarrolla dicho comportamiento. El esquema de cómo aprendemos según este modelo es el siguiente: estímulo - respuesta - consecuencia (positiva o negativa) En base a este esquema, nuestra conducta está en función de unos antecedentes y unas consecuencias que si son positivas,

refuerzan nuestro comportamiento. Las habilidades sociales se adquieren mediante reforzamiento positivo y directo de las habilidades. También se adquieren mediante aprendizaje vicario u observacional, mediante retroalimentación interpersonal y mediante el desarrollo de expectativas cognitivas respecto a las situaciones interpersonales.

Las habilidades sociales, como conductas se aprenden y se perfeccionan.

El taller que se ha llevado a cabo en AFIBROSAL ha tenido en cuenta todas las bases de las habilidades sociales con una adaptación a las especificidades de la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica. De este modo, los asistentes pueden consensuar los beneficios que las habilidades sociales tienen en diversos ámbitos y en cualquier situación cotidiana con sus preocupaciones, requerimientos... asociados a su enfermedad.

II.2.B. OBJETIVOS.

Con la realización del taller de habilidades sociales hemos pretendido conseguir una serie de objetivos que se detallan a continuación:

1. Conocer los conceptos generales sobre la comunicación y las relaciones interpersonales y su importancia
2. Conocer diferentes habilidades sociales y su eficacia para facilitar y mejorar las relaciones humanas a diferentes niveles.
3. Conocer las técnicas que facilitan el desarrollo de habilidades sociales en relación con la fibromialgia
4. Analizar los principales obstáculos en la relación y comunicación interpersonal
5. Proporcionar experiencia en el manejo y control de los factores verbales y no verbales que determinan los estilos asertivos de la comunicación.

6. Practicar diferentes habilidades sociales de interacción que permitan a los asistentes relacionarse de manera eficaz en sus ámbitos relacionales
7. Valorar la relación comunicativa y de interacción personal
8. Optimizar las capacidades personales de cara a la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica

II.2.C. PROFESIONAL Y PARTICIPANTES

El profesional encargado de impartir el Taller de Habilidades Sociales fue Noelia Morales Romo, quien cuenta con una dilatada formación y experiencia en este campo.

El grupo de participantes en el taller de habilidades sociales ha estado constituido por 14 personas, todas ellas socias de AFIBROSAL.

Este tamaño es idóneo para la realización de diversas dinámicas grupales sobre las que se ha sustentado el taller.

La edad de los participantes ha sido bastante heterogénea, con una media de edad de 43 años obtenida entre un grupo cuya participante más joven tenía 31 años, mientras que la de mayor edad tenía 63 años.

Por género las diferencias eran claras, el grupo estaba muy feminizado con tan sólo un varón asistente al taller, aunque esto no planteó ningún conflicto en las relaciones interpersonales de los asistentes.

II.2.D. CONTENIDOS

El taller se dividió en cuatro módulos temáticos que se fueron desarrollando progresivamente al entender que unos eran la base para el posterior trabajo en los siguientes. Por ejemplo, para abordar la resolución de conflictos es necesario trabajar previamente las habilidades comunicativas.

El último módulo es el referido a la evaluación y se llevó a cabo al final del taller aunque también tuvo su protagonismo de manera continua a lo largo de todo el taller para ir valorando el nivel de satisfacción y adecuación de las actividades propuestas.

No obstante, aunque el taller se ha ido desarrollando modularmente, se ha tratado de que los contenidos de los primeros módulos estuviesen integrados en los siguientes, logrando de este modo una visión colectiva de las habilidades sociales como un todo y no como la suma de sus partes.

La subdivisión en módulos se detalla a continuación:

MÓDULO I: COMUNICACIÓN.

- Elementos de la comunicación
- El feed-back
- Barreras de la comunicación
- Comunicación verbal y no verbal
- Estrategias comunicativas: escucha activa, etc.

MÓDULO II: ASERTIVIDAD Y EMPATÍA.

- Estilos de comportamiento: agresivo, inhibido y asertivo
- Evaluación de las actitudes
- Los roles
- La empatía

MÓDULO III: AUTOESTIMA

- Autoconcepto y autoimagen

- Concepto de autoestima
- Imagen corporal
- Imagen familiar
- Limitaciones y capacidades
- Equilibrio personal
- Antes y después de la enfermedad

MÓDULO IV: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

- Control de sentimientos
- Método de autocontrol de la ira
- Método DECIDE
- Aplicaciones del entrenamiento en habilidades sociales

MÓDULO V: TÉCNICAS DE EVALUACIÓN

II.2.E. METODOLOGÍA

La metodología ha sido eminentemente práctica favoreciendo en todo momento la implicación grupal de todos los participantes. No obstante la exposición de los fundamentos teóricos de las habilidades sociales se ha implementado siempre desde la praxis.

Otras de sus características fundamentales ha sido su flexibilidad, adaptándose en todo momento a las necesidades del grupo con el que se intervino

Las habilidades sociales se han trabajado a través de distintas dinámicas de grupo (presentación, comunicación, cooperación, confianza, resolución de

conflictos, distensión, evaluación...), así como por medio de debates, role-playing, etc.

A su vez, y de acuerdo con la flexibilidad metodológica citada las actividades se han desarrollado en tres niveles:

- Individual
- En pequeño grupo
- En gran grupo

II.2.F. TEMPORALIZACIÓN

Se han realizado 10 sesiones distribuidas en el primer trimestre de 2008.

Las sesiones han sido semanales con una duración de dos horas desarrolladas los miércoles de 17:00 a 19:00 h.

El lugar de celebración ha sido un aula cedida por el antiguo Colegio Miguel de Unamuno.

II.2.G. RESULTADOS OBTENIDOS

Tanto las evaluaciones continuas realizadas como la observación participante, han dado cuenta de elevados índices de satisfacción entre los participantes en el taller.

Es destacable el excelente ambiente grupal que se generó desde las primeras sesiones manteniéndose durante los dos trimestre que abarcó el taller de habilidades sociales.

En las evaluaciones recogidas varios participantes propusieron que la actividad tuviera mayor continuidad y se desarrollara anualmente.

Otra propuesta fue realizar dos grupos para ofrecer más oportunidades y adaptación horaria para que más socios/as se puedan beneficiar de esta actividad.

Los resultados obtenidos han sido muy satisfactorios, aunque se encuentran algunas variaciones entre los distintos ítems.

Los aspectos menos valorados han sido la propia asistencia de los participantes, normalmente debida a su enfermedad. La siguiente puntuación más baja ha correspondido a los materiales utilizados. Debido al limitado presupuesto de que se disponía los materiales utilizados han sido muy básicos, correspondiendo a material fungible, pero en todo momento han cubierto las necesidades. El horario y el aula han obtenido valoraciones bastante elevadas.

Los elementos más valorados han sido, por este orden, la satisfacción general con el taller, la utilidad del mismo, el profesional encargado de impartir el taller, la aplicabilidad, el fomento de la participación por parte del profesional y la adaptación de las actividades a las necesidades y limitaciones que suponen la fibromialgia o el síndrome de fatiga crónica.

En definitiva, y tras todo lo expuesto se puede asegurar que el taller de habilidades sociales ha tenido unos resultados muy satisfactorios que se manifiestan en circunstancias como que sus participantes estén dispuestos a continuar si en el futuro se sigue desarrollando esta actividad.

Por su parte, la profesional encargada de la realización del taller se ha mostrado muy satisfecha con la implicación de los participantes y con la interiorización de los contenidos abordados, considerando que los objetivos planteados se han visto cumplidos.

II.3. OSTEOPATÍA

II.3.A. FUNDAMENTACIÓN

El Curso Formativo de Educación Postural y Orientación Nutricional en Fibromialgia (FM) y Síndrome de Fatiga Crónica (SFM) es una de las actividades programadas por AFIBROSAL (Asociación de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Salamanca) destinadas a paliar los dolores de los/as enfermos/as de FM y SFC y a mejorar su calidad de vida. Este curso se incluyó dentro del Programa Educación y Promoción de La salud. El responsable de este curso fue Ángel Prieto Martín, Director del Centro de Osteopatía Quiros (Salamanca).

II.3.B. OBJETIVOS

- Mejorar la dieta de los afectados de fibromialgia y/o SFC
- Conseguir mejoras posturales tanto en el ámbito privado como en el laboral, en su caso.
- Mejorar las destrezas de relajación en el medio acuático
- Reducir el número de lesiones
- Aliviar tensiones musculares a través de ejercicios de estiramiento

II.3.C. PROFESIONAL Y PARTICIPANTES

Profesionales que han participado en la actuación:

- Angel Prieto Martín. Osteópata y Director del Centro de Osteopatía Quiros (Salamanca)
- Jesús García Martín. Profesor de Pilates
- Javier Prieto Martín Jefe de Cocina de Hacienda Zorita. (Especialista en comida vegetariana.

El número de participantes osciló en las distintas actividades entre los veinte y los veinticinco, siendo un grupo con gran representación femenina.

II.3.D. CONTENIDOS

Las actividades realizadas fueron las siguientes:

- Charla informativa sobre huesos y relación del cuerpo humano
- Charla informativa sobre los músculos y relación del cuerpo humano
- Charla teórico práctica de las lesiones más comunes en Fibromialgia. III
- Práctica sobre la evaluación física, medidas a tener en cuenta para prevenir lesiones.
- Clase práctica de educación postural en el medio acuático
- Clase práctica de relajación. II
- Sesión teórica práctica de la comida vegetariana beneficios y puntos débiles.
- Sesiones teórico-prácticas de homeopatía beneficios.

II.3.E. METODOLOGÍA

Se basa en una perspectiva múltiple:

- Se valoran posturas ya corregidas que debían adoptar en el trabajo o en las actividades diarias.
- Se instruye en el tipo de dieta más adecuada para mejorar la salud, prevenir la fatiga, realizando una tendencia a la dieta vegetariana.
- Se evalúan las destrezas obtenidas en el agua al inicio y final del curso.
- Se valoran los conocimientos en relación a medicación natural, y sus indicaciones

En la actividad se utilizaron distintos materiales para realizar las evaluaciones como un plicómetro, cinta métrica, una calculadora y un ordenador. Además se usaron otro tipo de materiales para realizar las clases prácticas como colchonetas, estructuras óseas, sillas, tablas, tubos, camillas, material alimentario y de cocina.

Parte del curso se realizó en el medio acuático (Piscina Municipal de Garrido).

II.3.F. TEMPORALIZACIÓN

El curso tuvo una duración de cuatro meses en los que se realizó un seminario de dos horas de duración cada semana.

Las distintas actividades se realizaron en varios lugares de Salamanca: la Casa de la Asociaciones, el Centro de Osteopatía Quiros, la Piscina municipal de Garrido y la Escuela de hostelería de Salamanca



II.3.G. RESULTADOS OBTENIDOS

A la actividad ha asistido gran número de personas y creemos que ha sido útil para el enfermo de FM y SFC, ya que ha podido aprender técnicas de relajación, educación postural en el trabajo, en el medio acuático, y en actividades cotidianas. Asimismo los participantes pueden reconocer el tipo de alimentación que más les favorece, así como remedios naturales que pueden utilizar en un determinado momento.

Entre los resultados obtenidos destaca una buena aceptación del programa por parte de los participantes y la proposición de continuación del mismo dentro de esta Asociación.

Tras realizar la evaluación, se destacan las siguientes conclusiones:

- Los afectados de Fibromialgia y SFC recordando el tipo de alimentación que deben llevar, e introduciendo nuevas técnicas de autocontrol alimentario son capaces de llevar una dieta sana mejorando su dieta y obteniendo una mejoría significativa en las digestiones.
- En relación a la educación postural, los pacientes han conseguido reducir los dolores derivados del trabajo y de las malas posturas que realizaban anteriormente.
- Mejoran las destrezas de relajación en el medio acuático. Aprenden a disfrutar de los beneficios del agua.
- Reducen el número de lesiones por medio de los ejercicios que se aprendieron en el curso.
- Conocen ejercicios de estiramiento que ayudan a aliviar las tensiones musculares de su enfermedad.

II.4. PSICOTERAPIA INDIVIDUAL Y/O FAMILIAR

II.4.A. FUNDAMENTACIÓN

La fibromialgia es una enfermedad compleja que incluye aspectos estrictamente físicos y aspectos personales y sociales. Entre los aspectos personales podemos resaltar las cuestiones que tienen que ver con la convivencia con la enfermedad, el grado de aceptación y conocimiento de la misma y cómo nos manejamos en dicha convivencia (en definitiva, nuestra relación con la enfermedad). Entre los aspectos familiares, cuando la enfermedad surge, todos los miembros de la familia se sienten afectados. Ante el cambio de roles, relaciones y funciones se exige un ajuste a la situación por parte de todos. El buen funcionamiento familiar facilita nuestra aceptación de la enfermedad, y mejora nuestra percepción personal ante ella. Entre los aspectos sociales podemos resaltar las cuestiones que tienen que ver con el grado de entendimiento y apoyo con que se cuenta tanto en los recursos sociales propios como en el sistema sanitario (en definitiva, nuestra relación con los demás y con el sistema sanitario teniendo en cuenta la presencia de la enfermedad como una parte más de nuestro sistema social -en ocasiones con una presencia mucho mayor que la deseada por todos /as).

Por esta razón, consideramos la conveniencia de ofrecer un servicio psicológico específico ante una problemática concreta. Con este fin se ha trabajado con un grupo de enferm@s de fibromialgia, por lo que a continuación expondremos los resultados obtenidos

II.4.B. OBJETIVOS

- Mejorar la relación con la fibromialgia y/o el síndrome de fatiga crónica integrándola en su vida cotidiana de forma positiva
- Establecer las bases para una descripción individualizada de un futuro personal y social a corto, medio y largo plazo de mejora

- Potenciar el cuidado personal físico emocional y psicológico.

II.4.C. PROFESIONAL Y PARTICIPANTES

El programa se ha llevado a cabo en el Gabinete Alcalá Psicoterapia Breve por parte de sus profesionales.

El grupo ha estado compuesto inicialmente por nueve personas, ocho mujeres y un hombre.

Han concluido el grupo ocho personas, siete mujeres y un hombre.

II.4.D. CONTENIDOS

Los núcleos abordados han girado por un lado en torno a la integración de las limitaciones que supone la fibromialgia y/o el SFC en la vida cotidiana de los afectados, y por otro en torno a las estrategias y recursos de tipo individual, familiar y social para mejorar su calidad de vida.

II.4.E. METODOLOGÍA

Las intervenciones se realizaron de manera grupal.

II.4.F. TEMPORALIZACIÓN

Se ha estructurado el programa en 10 sesiones.

Cada sesión ha tenido una duración de 1 hora y media con una cadencia semanal, las sesiones 1ª a 5ª, y quincenal desde la 6ª a la 10ª.

Los días en que se han realizado las sesiones son los siguientes:

14 de mayo de 2008.

21 de mayo de 2008

28 de mayo de 2008

4 de junio de 2008.

11 de junio de 2008.

Hubo un salto de los dos meses de verano a petición de los miembros de grupo.

10 de septiembre de 2008

24 de septiembre de 2008.

8 de octubre de 2008.

22 de octubre de 2008.

4 de noviembre de 2008

II.4.6. RESULTADOS OBTENIDOS

Se ha conseguido el cumplimiento de los objetivos propuestos inicialmente para conseguir con el trabajo en grupo. De forma específica señalamos los siguientes:

Ha mejorado la relación de los /as integrantes del grupo con su enfermedad, más conscientes de la necesidad de integrarla en sus vidas.

Los integrantes del grupo han conseguido establecer las bases para una descripción individualizada de un futuro personal y social a corto, medio y largo plazo de mejora, dentro del conocimiento que adquirido de la enfermedad, de ell@s mism@s y de sus recursos sociales.

Han comenzado a dar pequeños pasos que les acercan a dicho futuro, más cuidado personal físico emocional y psicológico.

Consideramos que el beneficio de la terapia psicológica, en este caso en grupo, en los enfermos de fibromialgia se puede observar tanto en el aumento de la calidad de vida de los asistentes a la terapia, ya que manifiesta el poder llevar a cabo actividades que antes no las hacían al considerar que no podrían llevarlas a cabo.

También el entender los procesos psicológicos asociados, la ansiedad y depresión fundamentalmente y como enfrentarse a ellos han posibilitado que los integrantes del grupo hayan conseguido lo que creemos que es el fin fundamental de la intervención: Ellas / os están y estarán siempre por delante de la fibromialgia.

II.5. FISIOTERAPIA

II.5.A. FUNDAMENTACIÓN

Consiste en la evaluación, control, determinación y aplicación de distintos tipos de tratamiento fisioterápico a las personas con Fibromialgia.

Los estudios muestran que ciertos programas de ejercicio aeróbico ayudan a personas que padecen de fibromialgia a obtener:

- una sensación de bienestar
- una mayor resistencia y
- una disminución del dolor.

Dos formas de tratar la fibromialgia son:

- estirar y ejercitar los músculos tensos y doloridos
- aumentar la capacidad cardiovascular (aeróbica).

La actividad se realiza a través de un convenio con la Facultad de Fisioterapia y Enfermería de la Universidad de Salamanca.

II.5.B. OBJETIVOS

- Eliminar o disminuir el dolor
- Mejorar la capacidad funcional
- Mejorar la calidad de vida

II.5.C. PROFESIONAL Y PARTICIPANTES

La profesional responsable es Ana María Martín Nogueras, pudiéndose contar con la colaboración de algún profesional más.

Todos los participantes son de género femenino. El grupo asistente ha sido de 8 personas.

I.5.D. CONTENIDOS

El programa se desarrolla en varias fases:

- Realización de historia clínica. Revisión inicial
- 2 Sesiones de tratamiento en grupo
- 2 Sesiones de tratamiento individual
- Revisión al finalizar el programa

II.5.E. METODOLOGÍA

La fisioterapia asume un papel importante en esta enfermedad. El tratamiento se lleva a cabo en los momentos de exacerbación de la patología. Las técnicas que se emplean serán la masoterapia (superficial y lenta) y termoterapia (lámparas solares e infrarrojos). No hay que olvidar que los estiramientos con frío pueden resultar muy eficaces en algunos pacientes. Por otra parte, puede resultar una contraindicación la práctica de un masaje descontracturante o estimulante, ya que en algunos casos aumenta el dolor.

II.5.F. TEMPORALIZACIÓN

La actividad se desarrolló entre enero y mayo de 2008. El tratamiento individual se realizaba en horarios distintos consensuados con cada una de las participantes.

II.5.G. RESULTADOS OBTENIDOS

Los resultados obtenidos en la evaluación orientan sobre las siguientes conclusiones:

- El Programa de Fisioterapia es eficaz en el tratamiento del dolor y en la mejora de la calidad de vida en personas con Fibromialgia.
- Es necesario que tratamiento Fisioterápico sea continuado.

II.6. YOGA

II.6.A. FUNDAMENTACIÓN

Las técnicas del Yoga han sido objeto de múltiples experimentaciones destinadas a corroborar su incidencia sobre el sistema nervioso, la frecuencia cardíaca y su capacidad para generar un estado beneficioso en la curación de diversas dolencias. Su potencial para cambiar los estados de ánimo depresivos en otros más fuertes. La realidad es que en todos los ámbitos, produce una mejora considerable no solo de la salud, sino que muchas veces, incluso, hace cambiar la forma de vivir de las personas. De todos es conocida la manera en que la meditación afecta al cerebro, mostrando drásticos cambios en la ondas electroencefalográficas. Los beneficios del yoga son muchos: mejora de la flexibilidad, de la fuerza, de las articulaciones, de la circulación, beneficios musculares y un largo etcétera.

II.6.B. OBJETIVOS

- Sentirse mejor, más relajado y más saludable,
- Ayudar al cuerpo a adecuarse para las demandas que puedan tener lugar,
- Refrenar y eliminar la acumulación de ácidos tóxicos en la sangre,
- Incrementar la circulación de la sangre y mantener las arterias elásticas,
- Aportar mayor energía a las fibras musculares mediante la relajación de músculos y ligamentos,
- Fortalecer el sistema endocrino y someter a control las emociones por medio de la concentración y el relax,.
- Ahorrar energía debido a los movimientos lentos,
- Aumentar la absorción de oxígeno en la sangre, lo cual ayuda a controlar el sistema nervioso,

II.6.C. PROFESIONAL Y PARTICIPANTES

La profesional que dirige la actividad es Dolores Montero quien ha tenido a su cargo un grupo de 22 participantes.

La actividad ha sido ofertada a otras entidades de la Casa de las Asociaciones y la Asociación de LUPUS también realiza la actividad conjuntamente con AFIBROSAL.

II.6.D. CONTENIDOS

Se estructuran en tres tipos de ejercicios:

1. PREPARACIÓN: Se comienzan las sesiones por la Savasana (relajación)

Se realizan ejercicios de ojos y ejercicios de cuello.

2. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN: PRANAYAMA:

Kapalavati (ejercicio de respiración 3 vueltas de 60, 80, y 100 exhalaciones) se emplea para purificar los pulmones, aumentando la cantidad de oxígeno en el cuerpo, aclara la mente y mejora la concentración).

Anuloma Viloma (ejercicio de respiración alterna de 5 a 10 vueltas) equilibra la circulación del prana en el organismo.

3. CALENTAMIENTOS:

Surya Namaskar- Saludo al sol (6 a 12 vueltas). Es una secuencia de 12 posiciones que se practican como un solo ejercicio continuo.

Flexibiliza todo el cuerpo.

Ejercicios de piernas- Preparan el cuerpo para las asanas, reforzando en particular los músculos abdominales, la parte inferior de la espalda y ponen en forma la cintura y los músculos.

4. DOCE POSTURAS BÁSICAS:

- 1) Sirshasana (Postura sobre la cabeza);
- 2) Sarvangasana (Postura sobre los hombros);

- 3) Halasana (el Arado);
- 4) Matsyasana (el Pez);
- 5) Paschimotthanasana (Flexión adelante);
- 6) Bhujangasana (la Cobra);
- 7) Shalabhasana (el Saltamontes);
- 8) Dhanurasana (el Arco);
- 9) Ardha Matsyendrasana (Torsión Vertebral);
- 10) Kakasana (el Cuervo);
- 11) Pada Hastasana (Flexión hacia delante de pié);
- 12) Trikonasana (el Triángulo)

Estas posturas se adaptaron a las posibilidades físicas y musculares de cada participante.

II.6.D. METODOLOGÍA

La metodología de trabajo tiene una práctica completa integrada por ocho modalidades de técnicas: la elongación; fuerza y tonicidad; flexibilidad articular; aumento de la capacidad respiratoria; vitalidad; concentración y mejor administración del estrés.

II.6.E. TEMPORALIZACIÓN

Se realizan sesiones de una hora dos días por semana en el Salón de actos de la Casa de las Asociaciones. El horario es lunes de 18:00 a 19:00 h. y miércoles de 18:30 a 19:30 h.

II.6.F. RESULTADOS OBTENIDOS

Las participantes se han mostrado muy satisfechas con esta actividad que se ha realizado en la asociación por primera vez este año.

Refieren un buen ambiente de trabajo y destacan sobremanera la relajación muscular de su cuerpo y el bienestar mental que esta actividad les proporciona.

II.7. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN Y APOYO PSICOSOCIAL PARA CUIDADORES-FAMILIARES DE PERSONAS DEPENDIENTES.

II.7.A.FUNDAMENTACIÓN

La Asociación Socio-Educativa SERES de Valladolid, fundada en 2002, es una organización sin ánimo de lucro constituida para el desarrollo Socio-Educativo de Castilla y León. Su misión fundamental es mejorar las condiciones de vida de la población por medio de la Educación Sociosanitaria.

A tales fines contempla la necesidad de educar e integrar al colectivo de cuidadores informales de nuestra comunidad. Y para ello, y subvencionado por la Junta de Castilla y León, ha puesto en marcha un programa de Intervención y Apoyo Psicosocial para Cuidadores-Familiares de Personas Dependientes.

Dicho programa ha sido ofertado a varias asociaciones castellanoleonesas, entre ellas a AFIBROSAL que aceptó la propuesta.

II.7.B.OBJETIVO

El objetivo de trabajo es formar y entrenar al familiar en habilidades de cuidado y métodos de descarga, proporcionando apoyo emocional y psicológico, y en suma, mejorar la calidad del cuidado que se dispensa a la persona con dependencia.

II.7.C.PROFESIONAL Y PARTICIPANTES

La persona encargada de dirigir las sesiones fue Pepa Pérez Ruiz, psicóloga y técnico responsable del proyecto de Intervención y Apoyo Social a familiares de Personas Dependientes en Salamanca.

El grupo de participantes estuvo constituido por 9 socias de AFIBROSAL

II.7.D.CONTENIDOS

Estuvieron estructurados en tres módulos:

I. MEJORANDO EL DÍA A DÍA.

Cómo potenciar la autonomía y resolver conflictos

- *"Tú también podrás necesitar ayuda"* Actitudes que es preciso adoptar para cuidar
- *"Un clima seguro y estimulante"*. La importancia de adaptar el entorno
- *"Y ahora que hago."* Estrategias ante los comportamientos problemáticos del familiar

II. CUENTA CONMIGO.

Cómo enriquecer nuestro tiempo juntos y modificar conductas desadaptativas.

- *"Ahora, te entiendo...."* ¿Cuáles son los facilitadores de la comunicación?
- *"Pero, si funciona....."* ¿Qué las habilidades puedo utilizar para responder asertivamente?
- *"Esto me sobrepasa..."* ¿Cómo afrontar situaciones difíciles?

NECESITO UN RESPIRO.

Cómo cuidarse para cuidar mejor a nuestro familiar.

- *"Tienes derecho a sentir..."* Entendiendo las emociones
- *"Quiérete un poco más"* La importancia de la autoestima
- *"Estoy hecho un manojo de nervios"* Aprender a controlar la ansiedad
- *"Tu tiempo te pertenece"* Un enfoque positivo de la vida

II.7.E.METODOLOGÍA

La metodología ha sido fundamentalmente participativa y dinámica.

Se basó en facilitar un clima grupal, favoreciendo el trabajo sobre actitudes y experiencias personales, adecuando el contenido del programa a dichos conocimientos

OPCIONES DIDÁCTICAS:

- Flexibilidad y contextualización

- Grupal, dinámica, global, abierta, creativa
- Técnicas de la Dinámica de grupos
- Partir de las experiencias
- Breve exposición
- Habilidades y estrategias en un pequeño dossier de contenidos para asistentes.
- Plan de acción
- Puesta en común
- Repaso de contenidos
- Coordinación interna y externa
- Evaluación continua de procesos y resultados

II.7.F. TEMPORALIZACIÓN

La actividad se llevó a cabo en ocho sesiones con una periodicidad de una sesión por semana de dos horas de duración. Concretamente se desarrolló en el Colegio Oficial de Médicos los martes de 18:00 a 20:00 h.

El periodo de realización comprendió los meses de noviembre y diciembre de 2008.

II.7.G. RESULTADOS OBTENIDOS

Si bien el programa se basa en personas dependientes, y las personas que padecen fibromialgia y/o síndrome de fatiga crónica afortunadamente no lo suelen ser muy habitualmente, lo cierto es que esta actividad tuvo importantes beneficios para sus asistentes pues abordó cuestiones como la comunicación, técnicas de risoterapia, conocimiento personal, etc. que son útiles en muchas situaciones.

La técnico encargada de la ejecución de la actividad se mostró satisfecha con el grupo participante aunque la participación fue discontinua ya que la actividad coincidió con algunas otras actividades puntuales también organizadas desde AFIBROSAL.

II.8. REFLEXOTERAPIA

II.8.A. FUNDAMENTACIÓN

La reflexoterapia es un arte médico basado en el cuidado de la salud mediante la imposición de manos. Dicha terapia manual mejorará el funcionamiento general del organismo así como los trastornos biológicos y psicomáticos que condujeron al paciente a la búsqueda de ayuda.

Hay 7200 terminaciones nerviosas en cada pie. Estas terminaciones tienen externas interconexiones, a través de la medula espinal y el cerebro, con todas las áreas del cuerpo y por ello, la reflexología podal provocará mayor relajación sobre cualquier otra superficie corporal.

II.8.B. OBJETIVOS

- Ayudar a eliminar toxinas.
- Mejorar los desequilibrios emocionales
- Regular la tensión muscular
- Regular el sueño
- Regular el sistema digestivo
- Disminuir o suprimir los dolores de cabeza
- Aumentar la energía vital y el bienestar general

II.8.C. PROFESIONAL Y PARTICIPANTES

La profesional encargada de dirigir la actividad ha sido Marianne Kurtz, enfermera diplomada, profesora y directora de la Escuela Internacional de Hanne Marquardt de Reflexoterapia podal en España, experta en Drenaje linfático manual, Flores de Bach, Masajes Terapéuticos, Reiki, Facial craneal.

La media de participantes de AFIBROSAL ha sido de unas 8 personas.

II.8.D. CONTENIDOS

Cada tratamiento es individual para cada persona y varía en cada sesión. En función de las necesidades de cada persona se adaptan las técnicas de reflexoterapia podal para aliviar los diferentes dolores. Además, y dependiendo de los casos, se realizan sesiones de masaje, especialmente localizados en la espalda y extremidades.

II.8.E. METODOLOGÍA

Se realizan básicamente dos tipos de masajes:

Masajes podales en la planta de los pies a través de las siguientes técnicas:

- Técnica del pulgar básica.
- Técnica del dedo.
- Técnica del pulgar clavar sacra
- Técnica de rotación refleja

Masajes corporales (masoterapia)

II.8.F. TEMPORALIZACIÓN

Se realizan sesiones individuales de 1 hora de duración cada una con una distribución de tres sesiones mensuales consensuadas con cada paciente en función de su disponibilidad y distribuyendo de manera proporcional el tiempo de sesión durante el mes de actividad.

II.8.G. RESULTADOS OBTENIDOS

Los pacientes que han asistido a esta actividad han confirmado que les ha resultado de gran utilidad para reducir tensiones musculares, dolores y malestar general, mostrando una gran confianza en las técnicas de la reflexoterapia.

II.9. NATACIÓN TERAPEÚTICA.

II.9.A. FUNDAMENTACIÓN

A lo largo de la historia, las diferentes culturas han sabido apreciar los efectos beneficiosos que el agua produce en el cuerpo humano. Ya fuera como medida de purificación, acto social o simplemente para practicar el culto al cuerpo, griegos, romanos y árabes incorporaron a su vida cotidiana el baño. Hoy están probadas científicamente las ventajas que proporcionan la hidroterapia y el hidromasaje para la salud, gracias a la combinación de aire y agua a diferentes temperaturas. Concretamente muchas de las asociaciones de fibromialgia de toda España realizan este tipo de actividades acuáticas aunque no todas tienen la suerte de contar con un profesional especializado como AFIBROSAL.

II.9.B. OBJETIVOS

El objetivo general que pretende esta actividad es lograr una disminución de las tensiones musculares en personas con fibromialgia.

Específicamente a través de las actividades acuáticas se consigue:

- mejorar la circulación.
- eliminar toxinas.
- aliviar dolores musculares y reumáticos.
- hidratar la piel.
- mitigar el estrés de la vida diaria

II.9.C. PROFESIONAL Y PARTICIPANTES

En los primeros meses del año ocho personas participaron en la actividad desarrollada en el Multiusos Sánchez Paraíso. Tras el verano la Piscina Municipal de Garrido ha acogido a 9 socias de AFIBROSAL.

II.9.D. ACTIVIDADES

El Multiusos Sánchez Paraíso pone a disposición de los participantes de AFIBROSAL los siguientes servicios:

- Sala de fitness
- Sala cardiovascular
- Sala de actividades dirigidas
- Zona de hidroterapia y piscina

La Piscina Municipal de Garrido facilita a los participantes su piscina olímpica cubierta.

II.9.E. METODOLOGÍA

Cada participante puede libremente hacer uso de las instalaciones del Multiusos Sánchez Paraíso. Además de ello se programó un curso de actividades acuáticas exclusivo para socios y socias de AFIBROSAL.

Por otra parte la asistencia a la Piscina Municipal de Garrido era libre y cada participante optaba por el horario que más se ajustaba a su tiempo disponible.

II.9.F. TEMPORALIZACIÓN

Durante el 2008 se han realizado dos actividades acuáticas: hasta mayo en la Piscina del Centro Multiusos Sánchez Paraíso y de Septiembre a Diciembre en la Piscina Municipal de Garrido.

Las sesiones del curso de actividades acuáticas se han impartido los martes y jueves laborales de 15:30 a 16:15 horas en las instalaciones del Multiusos Sánchez Paraíso.

II.9.6. RESULTADOS OBTENIDOS

Los participantes han mostrado alguna queja referida a la temperatura del agua que en ciertas ocasiones les resultaba algo fría, aspecto que no favorece las actividades en particular y la fibromialgia en general.

Exceptuando este aspecto a mejorar, la mayoría de usuarios/as se han mostrado muy satisfechos con estas actividades acuáticas, especialmente con el curso específico.

II. 10. TALLER DE MANUALIDADES

II.10.A. JUSTIFICACIÓN

La realización de labores manuales resulta muy atrayente para algunas personas. Si bien en principio esta actividad no está especialmente orientada a personas con fibromialgia, la asociación la propone como medio para elaborar objetos que posteriormente sean expuestos y/o vendidos en la Feria de la Discapacidad.

Al tiempo el taller propicia momentos de encuentro lúdico y creativo entre los socios/as de AFIBROSAL.

II.10.B. OBJETIVOS

- Desarrollar destrezas motrices
- Potenciar la creatividad
- Realizar trabajos que posteriormente puedan ser vendidos

II.10.C. PROFESIONAL Y PARTICIPANTES

El taller lo dirige de manera voluntaria una socia, Elena Carrasco.

Los participantes han sido un grupo variable compuesto por mujeres que ha oscilado entre 6 y 10 personas.

II.10.D. ACTIVIDADES

Las actividades realizadas han sido muy variadas: decoración de vidrio, trabajos con hilo, cuero, cerámica, papel...

II.10.E. TEMPORALIZACION

Las participantes se reúnen los lunes de 17:30 a 19:00, salvo en fechas próximas a la Feria de la Discapacidad donde el horario se intensificó considerablemente.

II.10.F. RESULTADOS OBTENIDOS

Parte de los objetos realizados fueron puestos a la venta en la XII Muestra de Trabajos y Actividades de Personas con Discapacidad que tuvo lugar los días 7 y 8 de Junio de 2008.

En la foto adjunta se observan algunos de los trabajos elaborados.



III. VIDA ASOCIATIVA

Teniendo en cuenta las razones por las que se fundó la Asociación, desde AFIBROSAL se intenta posibilitar el contacto informal entre personas con una misma dolencia en entornos y ambientes que no propicien el tratamiento de la fibromialgia como tema central, sino que alienten las relaciones y vínculos de solidaridad entre personas, y donde se puedan compartir en un entorno normalizante las vivencias cotidianas.

AFIBROSAL mantiene un contacto mensual con todos/as los/as socios/as para que todos/as estén puntualmente informados y conseguir el apoyo que desean.

Asimismo a través de correo ordinario y/o correo electrónico se envía información relativa a investigaciones, actividades, charlas informativas, novedades, avisos, etc.

A continuación se detallan otras actividades de carácter puntual.

CONVIVENCIA EN CUBILLOS DEL SIL.

Tuvo lugar los días 13, 14 y 15 de Junio con un grupo formado por 26 socios/as de AFIBROSAL junto con familiares.

El fin de semana se inició con la salida de Salamanca a las 17:30 horas rumbo al Albergue del Bosque de los Sueños en Cubillos del Sil (León), llegando al destino en torno a las 20:30 h.

Una vez en el albergue los participantes fueron acomodados en sus respectivos alojamientos, y después de la cena tuvo lugar una tertulia donde el buen humor y la cercanía entre los asistentes aseguraron una velada muy agradable.

El sábado se partió a las 11:00 h. hacia las Médulas con el autobús que estuvo disponible durante todo el fin de semana para el desplazamiento de los socios y socias de AFIBROSAL. A la llegada a esta impresionante zona, un guía

llevó a los participantes por un corto recorrido, donde además del componente lúdico se logró un acercamiento a la población romana que moró en aquellos lugares siglos atrás.



Teniendo en cuenta las limitaciones de los participantes se adaptó el itinerario y se volvió al albergue para comer y descansar.

A las 17:00 h. se inició la visita al pueblo de Cacabelos donde se disfrutó de un tranquilo paseo por sus calles.

Tras la cena que tuvo lugar a las 21:00 h., se realizaron diversas actividades encaminadas a fomentar diversas habilidades sociales, mejorar distintas destrezas como la motricidad, la memoria visual, la capacidad de pensamiento y un largo etcétera. La metodología empleada fue eminentemente práctica y participativa fomentando un ambiente de acercamiento mutuo entre los asistentes



El domingo por la mañana se visitó el pueblo de Molinaseca prestando especial atención a su puente romano y a pequeñas iglesias. Posteriormente el grupo se desplazó hasta Ponferrada donde pudo contemplar un Castillo Templario y el Museo de la Radio de Luis del Olmo.

Tras la comida se regresó a Salamanca poniendo fin a este intenso y fructífero fin de semana.

La valoración que los participantes hicieron de esta convivencia fue sumamente positiva destacando la buena organización, el cumplimiento de los objetivos marcados y la adaptación a las necesidades y características de los asistentes. Por tanto, una vez más se dejó constancia de la importancia de este tipo de actividades que fomentan el conocimiento mutuo de los miembros de la asociación fuera de las actividades cotidianas de AFIBROSAL, al tiempo que se trabajan aspectos tan importantes como destrezas de distinto tipo y habilidades sociales.

CENA DE NAVIDAD

Como cada año, AFIBROSAL celebra una cena con motivo de las fiestas navideñas. Este año tuvo lugar el día 20 de Diciembre y congregó a un buen número de socios y socias que disfrutaron de una agradable velada.



SORTEO NAVIDEÑO.

Siguiendo una consolidada tradición, AFIBROSAL realiza un sorteo coincidiendo con la Lotería Nacional de Navidad. En la foto se muestra a la afortunada ganadora del primer premio recibiendo de María Ángeles Rodríguez Iglesias.



IV. CONGRESOS Y JORNADAS

AFIBROSAL, en su afán por estar presente en los distintos eventos vinculados, de un modo u otro con la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica, y poder así actualizarse en los últimos avances en diversos ámbitos, asiste a diversos actos formativos e informativos como *Congresos, Jornadas, Charlas informativas*, etc.

Los eventos a los que se ha asistido desde la asociación en 2008 han sido numerosos:

ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR AFIBROSAL

DÍA INTERNACIONAL DE LA FIBROMIALGIA.



Como cada año, el día 12 Mayo la asociación celebró el Día Internacional de la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica. Al igual que en años precedentes, se colocaron por distintos puntos de la ciudad mesas divulgativas y de cuestionación.

Continuando con la iniciativa del año anterior y para festejar la importancia de este día, se realizó la segunda comida de fraternidad con los/as socio/as la cual

resultó todo un éxito.



La jornada continuó por la tarde en el Colegio Las Trinitarias. En primer lugar el periodista Santiago

Juanes leyó el IV Manifiesto elaborado por todas las asociaciones de España y coordinado por la Fundación FF.



Durante estos actos contamos con la compañía y colaboración inestimable de D. Alberto Prado Santos (Gerente Territorial de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León en Salamanca), Clarisa Molina (



Concejala de Mayores y Salud Pública del Ayuntamiento de Salamanca) y Jesús Juanes (Presidente de Cruz Roja).

Finalmente tuvieron lugar una serie de actos culturales que cerraron el día.

El grupo de baile de la Asociación ASAMBER un año más nos deleitó con sus

sevillanas.

Asimismo la Coral ANNUBA nos hizo relajarnos y disfrutar con sus acordes.

Por último queremos mostrar nuestro agradecimiento a nuestros soci@s por su



esfuerzo en la organización de este día, a Santiago Juanes, Alberto Prado, Clarisa Molina y Jesús Juanes por su implicación y acompañamiento en los actos, al Colegio Trinitarias por su amable acogida, al grupo de baile de la Asociación ASAMBER y la

Coral ANNUBA por amenizarnos el día y a la prensa por su apoyo y difusión. Sin todos ellos este día no habría sido lo que fue.

XII MUESTRA DE TRABAJOS Y ACTIVIDADES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD.



Tuvo lugar los días 7 y 8 de Junio de 2008 en la Plaza de los Bandos, siendo la primera vez que se realiza en este emplazamiento.

Como en años anteriores AFIBROSAL participó con una mesa, donde además de ofrecer información sobre la asociación y sus fines, se pusieron a la venta diversos artículos realizados por varias socias en el taller de manualidades.

La situación céntrica posibilitó el acercamiento de mucha gente a nuestro stand donde pudieron recibir información de la asociación y adquirir algunos de los variados artículos elaborados por las propias socias. No obstante hay que hacer referencia a que algunas personas con discapacidad, especialmente las que se desplazan en sillas de ruedas, tuvieron dificultades de accesibilidad, dejando constancia que es fundamental que la ubicación de esta muestra se adapte a las necesidades de todo el mundo y en especial a las personas con discapacidad.

II CONGRESO MULTIDISCIPLINAR DE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA DE CASTILLA Y LEÓN



El pasado 18 de octubre de 2008 tuvo lugar en la Hospedería Fonseca de la Universidad de Salamanca el II Congreso Multidisciplinar de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Castilla y León, organizado por la Federación de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica

de Castilla y León (FFISCYL) y en el que colaboraron la Junta de Castilla y León, la Diputación Provincial de Salamanca, la Universidad de Salamanca, el Servicio de Asuntos Sociales de la Universidad de Salamanca, el Excelentísimo Ayuntamiento de Salamanca y Caja Duero.

El acto de inauguración del II Congreso fue oficiado por D^a. Cristina Klimowitz Waldmann, Delegada de Familia e igualdad de Oportunidades del Excmo. Ayuntamiento de Salamanca, D. José Ignacio Sánchez Macías, Vicerrector de Economía y Mejora de la Gestión de la Universidad de Salamanca y Dña. Carmen Real, Presidenta de FFISCYL.

A continuación tuvo lugar la primera de las seis conferencias que llevaba por título "Síndrome de Fatiga Crónica: Situación Actual y Perspectivas futuras" y que fue impartida por el Dr. Joaquín Fernández Solá, Coordinador de la Unidad de Fatiga Crónica del Hospital Clinic-CATSALUT de Barcelona. Se desarrolló el concepto del Síndrome de Fatiga Crónica y se trataron toda una serie de puntos clave de este síndrome como son sus síntomas principales, los criterios diagnósticos, el abordaje multidisciplinar y la importancia que tiene el tratamiento de las situaciones de comorbilidad asociadas.

Seguidamente el Dr. Javier del Pino, Profesor Titular de Medicina y Jefe del Servicio de Reumatología del Hospital Clínico Universitario de Salamanca, expuso la conferencia "Fibromialgia: situación actual y perspectivas futuras" en la que partiendo de la cuestión de si todas las Fibromialgias son iguales, fue desarrollando

aspectos tales como la prevalencia, el umbral del dolor, la procedencia del dolor, su tratamiento y enemigos de la Fibromialgia como el alarmismo y el victimismo.

Después de ambas conferencias se desarrolló un coloquio a través de las preguntas por parte de los asistentes y las respuestas ofrecidas por los conferenciantes anteriormente citados. Seguidamente tuvo lugar un descanso, en el que todos los asistentes fueron invitados a un café.

La tercera conferencia del Congreso llevó por título "Valoración médica de la incapacidad causada por la importancia de la Fibromialgia a nivel personal, familiar y laboral. Importancia de la constelación patológica, la Fibromialgia como epicentro" y fue ofrecida por el Dr. José A. Ojeda Gil, Diplomado en Valoración de Daño Corporal y especialista en Traumatología, Ortopedia y Cirugía General de Gran Canarias. En ella se trató la importancia que tiene a nivel personal, familiar y laboral el antes y el después de la aparición de la Fibromialgia. Además también se expuso el protocolo para la valoración de la incapacidad y el proceso para la elaboración de la historia clínica del paciente.

La última conferencia antes del descanso para comer fue transmitida por el Dr. Andrés C. García-Montero, Coordinador Técnico del Banco Nacional de ADN, de la Universidad de Salamanca, que tituló "Banco Nacional de ADN: Una estructura de apoyo a la investigación en Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica". Dicha conferencia se basó en resaltar la importancia del análisis de la secuencia de ADN como una de las bases fundamentales para el desarrollo de la investigación biomédica moderna. También expuso la definición, funcionamiento y constitución del Banco Nacional de ADN desde sus inicios hasta la actualidad.

Las dos conferencias impartidas por la tarde fueron en relación a los aspectos jurídicos sobre Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica, desarrolladas respectivamente por D. Gustavo Salazar Lozano, abogado del Ilustre Colegio de Abogados de Burgos y por D. Juan Palma Gutiérrez, abogado del Ilustre Colegio de Abogados de Sevilla.



Después de ambas conferencias se realizó un pequeño descanso, para continuar con el desarrollo de una mesa redonda abierta al debate de los asistentes sobre el presente y el futuro de la Fibromialgia y la Fatiga Crónica, coordinada por Dña. Juncal Marcos

Hernández, Presidenta de la Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica de Salamanca y compuesta por el Dr. Joaquin Fernández Solá, Dr. José A. Ojeda Gil, D. Gustavo Salazar Lozano y representantes de sindicatos, D. Antonio Delgado Ferrero, Secretario Regional de Salud Laboral de FSP-UGT en Castilla y León D. Mariano Sanz Lubeiro, secretario Regional de Salud Laboral de CCOO de Castilla y León, y D. José María Avilés Martínez de STECyL-i. Hubo un debate muy enriquecedor con propuestas y preguntas que se recogerán y la Federación las hará llegar al Consejero de Sanidad. Tenemos que destacar el apoyo que los sindicatos nos brindaron para colaborar en buscar soluciones a nuestra problemática.



Finalmente, el acto de clausura del II Congreso Multidisciplinar de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Castilla y León fue oficiado por D. Alberto Martín Sierra, Diputado de Bienestar Social, Familia e Igualdad de Oportunidades de la Excm.

Diputación de Salamanca y D. Ricardo García Juan, Gerente de Salud de Área.

OTRAS ACTIVIDADES

CICLO DE DEBATES SOCIALES COMO BASE DE UNA POLÍTICA DE BIENESTAR SOCIAL. "NUEVAS ENFERMEDADES: LUPUS, FIBROMIALGIA, FATIGA CRÓNICA Y ESPONDILITIS ANQUILOSANTE".

UGT Salamanca a través de la Unión de Pensionistas, Jubilados y Prejubilados y la Secretaría de Acción Social e Igualdad, organiza este ciclo de debates que tuvo lugar en el salón de actos de UGT Salamanca el 27 de febrero.

Comenzó la jornada con la presentación del libro de Natividad seguida del debate que se centró mucho en la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica, probablemente porque las personas asistentes al acto es lo que menos conocían.

Las personas que intervinieron en el mismo fueron:

- Natividad Cabezas García: Autora del libro "Un viaje para dos: Mi fibromialgia y yo".
- María del Juncal Marcos Hernández: Presidenta de la Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica.
- Marcelina González Domínguez: Presidenta de la Asociación Salmantina de Lupus (ASALU).
- Manuel Puparelli Murat: Presidente de la Asociación Salmantina de Espondilitis Anquilosante (ASEA).

Desde estas líneas le damos las gracias a UGT por invitarnos a participar en este ciclo de debates.



Debates sociales en la sede de UGT
Las nuevas enfermedades del lupus, fibromialgia, fatiga crónica y espondilitis anquilosante fueron el tema del debate, en el que intervinieron Natividad Cabezas y Manuel Puparelli, entre otros, como se

Tribuna de Salamanca. 28 de febrero.

I CONGRESO IBÉRICO DE ESPONDILITIS.

Organizado por la Coordinadora Española de Pacientes con Espondilitis Anquilosante y ASEA (Asociación Salmantina de Espondilitis Anquilosante) se desarrolló en Salamanca el día 14 de Marzo.

El programa se estructuró a partir de las siguientes ponencias:

- El Programa Esperanza. Perspectivas en el diagnóstico precoz de las espondiloartropatías. Dr. D. Carlos Montilla. Servicio de Reumatología del Hospital Universitario de Salamanca.
- Momento actual en la investigación con células madre y su aplicación a pacientes con patología osteoarticular. Dr. D. Juan F. Blanco. Servicio de Traumatología y Cirugía Ortopédica. Laboratorio de Terapia Celular. Hospital Universitario de Salamanca.
- Fertilidad y gestación en la EA. Dr. D. Juan Luis Lanchares. Catedrático de Obstetricia y Ginecología. Jefe del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital Universitario de Salamanca.
- El dolor rebelde al tratamiento convencional en la EA: ¿existe alguna solución? Dr. D. Francisco José Sánchez Montero. Servicio de Anestesiología, Reanimación y Tratamiento del Dolor. Unidad del Dolor del Hospital Universitario de Salamanca.
- Nuevas técnicas quirúrgicas aplicables a los pacientes con EA. Dr. D. José Antonio de Pedro. Prof. Titular de Traumatología y Cirugía Ortopédica. Jefe del Servicio de Traumatología y Cirugía Ortopédica del Hospital Universitario de Salamanca.
- La importancia de la Medicina Rehabilitadora como parte del tratamiento multidisciplinar de la EA. Dr. D. Jesús A. Alaejos. Médico Especialista en Rehabilitación. Clínica de Fisioterapia y Rehabilitación Dr. Alaejos. Salamanca.
- Las afecciones oftalmológicas de la EA. Sus posibles consecuencias y últimos avances en relación a su tratamiento. Dra. Dña. Hortensia Sánchez. Servicio de Oftalmología. Coordinadora de trasplantes. Hospital Río Hortega de Valladolid.

- Nuevos tratamientos para la EA y efectos secundarios en la práctica médica habitual. Dr. D. Javier del Pino. Prof. Titular de Reumatología. Jefe del Servicio de Reumatología del Hospital Universitario de Salamanca.

A este congreso asistieron en representación de AFIBROSAL, Pepi García, Teresa Rodríguez y Pilar Rodríguez. Se hizo hincapié en la creación de la unidad multidisciplinar y paralelamente se explicó que se está investigando con células madre para la regeneración ósea. Las asistentes hacen mención especial a la ponencia del Dr. Lanchares por su visión de la fertilidad y la gestación.

PROGRAMA ESCUELA DE SALUD DEL EXCMO. AYTO. DE SALAMANCA

Representantes de AFIBROSAL asistieron a dos charlas, una sobre "Convivencia con la enfermedad" y otra sobre "El control de la mente" celebradas respectivamente los días 2 de abril y 7 de mayo.

El lugar de celebración fue el salón de actos de la Casa de las Asociaciones.

I CONGRESO NACIONAL SOBRE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA.

Fue una iniciativa de la Asociación de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de la CAM (AFINSYFACRO) y se celebró los días 5, 6 y 7 de Junio de 2.008 en el Hotel La Princesa de Móstoles (Madrid). El Congreso estuvo dividido en distintas mesas temáticas.

Mesa de Síndrome de Fatiga Crónica con los siguientes integrantes: Dña. Carmen Gallardo Pino (Vicerrectora de Política Social, Calidad Ambiental y Universidad Saludable) de la Universidad Juan Carlos I de Móstoles, Dr. J. Ferrán García-Fructuoso. (Reumatólogo. Clínica Cima, Barcelona) y Dr. J. M. Fernández Huerta. (Reumatólogo. Unidad de Fatiga Crónica, Hospital Clínico de Barcelona) . El moderador fue el Dr. Javier Vidal (Reumatólogo, Coordinador de la Unidad del Dolor del Hospital de Guadalajara)

Mesa de Fibromialgia. Formada por el Dr. J. P. Lapuente. (Director de la Clínica Salud Integral de Zaragoza, Internista, Profesor titular de Fisioterapia en la Universidad de Girona), el Dr. Raymond Hilu (Licenciado en Medicina y Cirugía, especialista en Dieta y Nutrición, Director Médico de la Clínica Las Mariposas, Málaga), el Dr. Ricardo Franco Vicario (Especialista en Medicina Interna, Profesor Titula de la Univ. Del País Vasco. Miembro de la SEPIA "Sociedad de estudios Psicósomáticos de Ibero-America". Secretario General de la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao) y Dña. Cecilia Peñacoba (Dpto de Psicología, Universidad Rey Juan Carlos). En esta ocasión la moderación corrió a cargo del Dr. Miguélez (Reumatólogo, Jefe de la Sección de Reumatología del Hospital de Móstoles Ernest Lluch)

Mesa de Doctrina y Jurisprudencia. Estuvo compuesta por Don Antonio Pedreira Andrade. (Magistrado de la Sala de lo Civil y lo Penal del Tribunal Superior de Justicia de Madrid), Dr. José A. Ojeda Gil (Diplomado en valoración del daño corporal en España), Don José Ángel Mancha Cárdenas. (Secretario de la Sala de lo Social del Tribunal Superior de Justicia de Andalucía, con sede en Sevilla), Don Javier León Iglesias (Licenciado en Derecho por la Universidad de Deusto. Doctor en Medicina. Departamento de Medicina. Facultad de Medicina y Odontología de la Universidad del País Vasco) y Don Juan Palma Gutiérrez. (Abogado, afectado de SFC, Autor del libro "La mal llamada enfermedad del Síndrome de Fatiga Crónica".

Mesa Socio-Laboral. Moderada por Don Emiliano Martín Sánchez (Psicólogo, Dtor. del Centro Base 4) y con los siguientes intervinientes: Dña. Isabel Alarcón Cárdenas. (Abogada) Gabinete Jurídico Alarcón., Dña. Eva Torrecillas (Abogada laboralista) y Dña. Leticia Díez Menéndez (Trabajadora Social).

Mesa sobre tratamientos alternativos. Contó con la moderación de Dn. Víctor Claudín (Periodista y Escritor, Autor de "Me llamo Marta y soy Fibromiálgica" y "Fibromialgia, la verdad al desnudo") y con los siguientes participantes: Dña. Maribel Verdugo Duarte (Repaso a la Memoria), Dña. Rosa Recuerda Palmero (Taller de Pintura), Dña. Nuria Albero (Profesora de Música del Conservatorio

Rodolfo Hafftler), Dña. Irene Fernández López (Taller de inicio a la Musicoterapia), D. Sergio Parra Cerrada (Fisioterapeuta), Dña. Miriam Madrid González (Psicóloga Clínica), Dña. Leticia Díez Menéndez (Trabajadora Social), D. Alberto Blanco Díeguez (Maestro de Taichi), Dña. Mercedes Redondo Navas (Maestra de Yoga) y D. José Ramiro (Maestro de Reiki).

Teresa Rodríguez y Pilar Rodríguez destacaron de este congreso la organización y participación en él de la asociación AFINSYFACRO con actuaciones musicales realizadas por sus socias. En cuanto a los contenidos, les llamó la atención las restricciones de alimentos como por ejemplo, el tomate, café, carnes rojas, azúcar, lácteos de origen animal y la importancia de beber mucho agua para eliminar toxinas. Aunque estas informaciones carezcan de una investigación que las respalde, fueron afirmadas con gran rotundidad. También se destacó la importancia del ejercicio físico y como novedad se mencionó la importancia de la actividad sexual.

CURSO DRAMATERAPIA.

La Escuela Municipal de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Salamanca organizó esta actividad formativa destinada a los representantes y técnicos de asociaciones de ayuda mutua. Contó con la participación de AFIBROSAL y tuvo lugar los días 16, 17, 19, 23, 24 y 26 de junio.

CHARLA "MUCHOS CÁNCERES SE PUEDEN EVITAR".

Impartida por el Dr. I. Oliva Oliva. La actividad estaba orientada a los socios y socias de AFIBROSAL pero se abrió a todo el público por considerarse un tema de interés general.

Tuvo lugar en el mes de Septiembre.

CURSO BÁSICO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. SUBSECTOR: CUIDADOS PARA DEPENDIENTES

Se realizó desde el 9 de Septiembre hasta el 3 de Octubre de 2008 con una duración de 50 horas lectivas. Fue impartido por la Academia Universitaria de Salamanca y subvencionado por la Junta de Castilla y León.

Asistió por parte de la asociación Pilar Rodríguez, para quien fue un curso muy completo tratando en general los riesgos laborales que existen en los distintos empleos e incluso en la vida cotidiana. No obstante no hubo tiempo de abordar de manera específica la parte referida a los cuidados para dependientes para lo cual se necesitaría ampliar la carga horaria de esta actividad formativa.

II JORNADAS DE EMPLEO. DISCAPACIAD E INTEGRACION LABORAL.

El CRMF (Centro de Recuperación de Disminuidos Físicos) de Salamanca acogió el día 30 de Septiembre estas Jornadas organizadas por la Unidad de Empleo, Igualdad, Cooperación y Comunicación.

Dos fueron las mesas redondas que se realizaron: una dedicada a las experiencias de integración laboral de personas con discapacidad en la que intervinieron: Isabel Roca Seijido, trabajadora en empresa privada, Francisco Hernández Benito, Presidente de copistería OPE (Centro Especial de Empleo) y Restituto Vegas Ramajo, Trabajador en la Administración Pública. La otra se centró en la normativa y empresas ante la contratación de personas con discapacidad y contó con la intervención de Azucena Martín Acosta, Técnica de la Unidad de Empleo del CRMF, Anselmo Martín-Peñasco, Director de la División de Responsabilidad Social Corporativa de Bankinter y Patricia Menéndez Blanco, Recursos humanos de Eulen.

Completaron las jornadas las siguientes ponencias: ¿Supone la discapacidad un handicap para el desempeño de un puesto de responsabilidad?. Juan de Arriba. Director de la Cadena Ser en Cantabria;

Sistema de acreditación y reconocimiento profesional. Adolfo Hernández Gordillo, Jefe del Área del Sistema Nacional de Cualificaciones y Formación Profesional (INCUAL), y El difícil recorrido hacia la meta. Enrique Sánchez-Guijo Acevedo. Presidente del Comité Paralímpico Europeo.

Nuestra representante en esta actividad, Pilar Rodríguez, afirma que es muy importante asistir a este tipo de jornadas porque hacen que nos demos cuenta de nuestras capacidades, pues hay otras personas con más limitaciones que consiguen logros que a priori parecerían impensables.

IV JORNADA NACIONAL DE ARTRITIS

El 4 de Octubre El CRMF (Centro de Recuperación de Disminuidos Físicos) de Salamanca acogió esta Jornada organizada por Asapar y la Coordinadora Nacional de Artritis.

Los contenidos de esta Jornada además del coloquio final fueron los siguientes:

- Artritis y embarazo Dr. Carlos Montilla. Médico Especialista en Reumatología. Hospital Virgen Vega de Salamanca
- Seguridad de los Fármacos Biológicos. Dr. Javier del Pino. Jefe de Servicio de Reumatología Hospital Virgen Vega de Salamanca.
- Cirugía en la Artritis: pasado o presente. Dr. Juan Blanco. Médico Especialista en Traumatología. Hospital Virgen Vega de Salamanca.
- Las asociaciones de pacientes en la sociedad actual. Dña. Isabel Roca. Vicepresidenta Primera de la Asociación Salmantina de Pacientes con Artritis Reumatoide, (ASAPAR)

En representación de la Asociación asistió Natividad Cabezas quien destaca la numerosa afluencia de asistentes y la participación generada por el debate. La jornada ofreció una explicación gráfica y de contenidos muy completa, prestando especial atención a los medicamentos sobre todo en los nuevos fármacos, hablando

también de sus contraindicaciones, aunque quizá se echó en falta destacar la importancia de la alimentación. La impresión general fue positiva.

ENCUENTRO REGIONAL DE VOLUNTARIADO "ARTES ESCÉNICAS Y VOLUNTARIADO II PARTE".

Organizado por la Gerencia de Servicios Sociales, se celebró los días 4 y 5 de octubre en la localidad leonesa de Cubillos del Sil, en "Las Cabañas el Bosque de los Sueños de Aspáym". Contó con los profesionales de la Fundación Psico Ballet de Maite León que impartieron una serie de talleres de formación eminentemente prácticos y dedicados a la importancia de las artes escénicas como métodos para fomentar actitudes de responsabilidad y autonomía, estimular los sentidos primarios, incrementar actitudes artísticas y creativas, aumentar la integración social...de las personas con discapacidad.

El encuentro facilitó el intercambio de experiencias y colaboración entre todos los asistentes que permite intensificar las relaciones con las organizaciones voluntarias y posibilita la cooperación conjunta.

Pilar Rodríguez, Pepi García, Rosa Torrens y Dionisio Cañedo (asistentes por parte de AFIBROSAL) nos dijeron que es un encuentro de personas que trabajan voluntariamente en asociaciones de discapacidad y sorprende lo jóvenes que son la mayoría de ellos. Los profesores que dieron el curso les enseñaron lo que trabajan a diario en Madrid con personas del Síndrome de Down de 3 a 50 años. En tres días la compañía Psico Ballet intentó formar a los participantes para que a su vez pudieran transmitir esos conocimientos en sus respectivas asociaciones, resultado muy divertido y encontrándose muy a gusto.

IV JORNADAS CODO CON CODO.

Dirigidas a dirigentes de asociaciones de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica y organizadas por la Fundación FF tuvieron lugar en Madrid los días 14 y 15 de Octubre.

Dentro del programa se realizó una **mesa biomédica** en la que se debatió sobre los siguientes temas: Fibromialgia. Avances en la evaluación y tratamiento (Dr. Javier Rivera. Unidad de Fibromialgia Hospital Provincial de Rehabilitación Madrid), Síndrome de Fatiga Crónica. Avances en la evaluación y tratamiento (Dr. José Alegre Martín. Unidad SFC Hospital Vall d'Hebron. Barcelona) y Fm y Sfc: Diagnóstico y tratamiento en Atención Primaria (Ponente semFYC).

La **mesa científica** tuvo los siguientes contenidos: Aportaciones de la investigación nacional en FM y SFC Investigación Genética: Banco ADN para investigaciones en Fm y SFC (Dr. Antonio Collado. Coordinador Banco ADN Fundación FF para investigaciones en Fm y SFC), Investigación en Neuroimagen. La objetivación del Dolor. Conclusiones Jornada Internacional paraprofesionales sobre Neuroimagen (Comité Científico FF), Investigación Psicológica (Sra. M^a Ángeles Pastor. Universidad Miguel Hernández de Elche) e Investigación Clínica (Dr. Jose M^a Gomez Arguelles, Hospital de Toledo, Hospital Sanitario Madrid).

Distintos representantes de los Premios 2007 a Grupos Multidisciplinares de Investigaciones Nacionales realizaron diversas intervenciones y por último tuvieron lugar tres **mesas sociales**. En la primera se abordó la función social de las Asociaciones de enfermos y la corresponsabilidad y derechos y obligaciones de los enfermos. La segunda mesa giró en torno a la detección de temas de interés general y problemáticas comunes y específicas, al tiempo que trató de la organización y creación de sinergias entre Asociaciones. La última mesa se encargó de la formulación de propuestas, de la redacción del Documento Marco y de la propuesta de una Comisión de Coordinación.

Pilar Rodríguez y Teresa Rodríguez una vez más pudieron constatar que es un encuentro muy enriquecedor porque se ven los logros que se van consiguiendo y se facilita la convivencia de todas las asociaciones. Como información se puede destacar que se están estudiando 40 ensayos clínicos de nuevos fármacos entre los que actualmente sobresalen la Pregabalina y la Dolosetina son inhibidores del dolor y mejoran el estado de la persona. Por otra parte Resonancia Neuroimagen

es una prueba que mide la intensidad del dolor, lo cual supone una gran noticia para las personas con nuestra patología ya que ya se puede hablar de una evaluación objetiva. También se resaltaron las unidades multidisciplinarias y el papel importante que desempeña la enfermería. Por último, COCENFE manifestó la importancia de la unión de todas las asociaciones (1500 actualmente) pues así los logros serán muchos más.

CURSO HABILIDADES SOCIALES PARA UNA VIDA SALUDABLE.

Organizado por la Escuela Municipal de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Salamanca., tuvo lugar los días 20, 21, 22, 27 y 28 de octubre de 18:00 a 20:00 h.

Tuvo una duración de 10 horas lectivas y se desarrolló en el Espacio Joven.

Los contenidos abordados fueron los siguientes:

- La capacidad de tomar decisiones
- La capacidad de pensar de forma creativa
- La capacidad de establecer y mantener relaciones personales
- La capacidad de controlar las emociones
- La capacidad de manejar la tensión y estrés

CONGRESO PROFESIONAL DE FIBROMIALGIA Y FATIGA CRÓNICA 2008.

Organizado por Fibromialgia y Fatiga Crónica España y celebrado en Madrid los días 24 y 25 de octubre, contó con las siguientes temáticas e intervenciones:

- La comunicación con el paciente como presupuesto de una asistencia digna.
Dr. Juan Siso Martín Subdirector General del Defensor del Paciente de la Comunidad de Madrid.

- Uso de recursos sanitarios y costes económicos asociados en pacientes diagnosticados de fibromialgia. Dr. Javier Rivera Redondo. Unidad de Reumatología IPRL Hospital Universitario Gregorio Marañón de Madrid.
- Síndrome de Fatiga Crónica y Fibromialgia. ¿Son la misma enfermedad? Dr. Benigno Casanueva Fernández. Reumatólogo, Autor del libro Tratado de Fibromialgia, Cantabria.
- Visión de los pacientes / necesidades de los pacientes. D^a Inmaculada Álvarez Ruíz. Vicepresidenta de la Coordinadora de Fibromialgia y Fatiga Crónica, España.
- Documentos de consenso. ¿Una herramienta metodológica? Dra. Maravillas Izquierdo Martínez. Cátedra de Salud Pública y Gestión Sanitaria de la Universidad Europea de Madrid.
- Mesa redonda documento consenso SFC. Moderador: Dr. José Ramón Ramón Giménez. Jefe de Área del Instituto de Salud Carlos III en el Instituto de Investigación en Enfermedades Raras, Madrid.
- Grupo de trabajo interdisciplinar del síndrome de fatiga crónica formado por: Dr. Alfredo Avellaneda Fernández. Doctor de Atención Primaria Centro de Salud Los Cármenes, Madrid, Dr. Álvaro Pérez Martín. Doctor en Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Los Valles, Cantabria y Dr. Javier de la Cruz Labrado. Licenciado en Psicología, representante de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica (SEMP y PM).
- Escuela de pacientes de la consejería de salud de la junta de Andalucía: abordaje de la fibromialgia. Amelia Martín Barato y Nuria Luque Martín (profesionales de la Escuela Andaluza de Salud Pública y de la Escuela de Pacientes de Andalucía)
- La actividad física como herramienta para mejorar la calidad de vida en personas enfermas de fibromialgia: experiencias reales. D^a Virginia

Aparicio García-Molina. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Granada y D^a Ana Carbonell Baeza Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Granada

Para Ángeles María Rodríguez y Juncal Marcos lo que más llamó la atención fue la Escuela de Pacientes y la actividad física. Se evidenció que es muy importante y más económica la educación del enferm@ porque así no se toman tantos fármacos. Esperamos que en nuestra comunidad algún día se llegue a hacer algo de este tipo porque es más efectivo y supone un menor gasto tanto para la Seguridad Social como para las personas enfermas.

MESA REDONDA: PROBLEMÁTICA LEGAL, JURISPRUDENCIA LABORAL Y SOCIAL EN FIBROMIALGIA Y FC.

Organizada por Afmavi, esta Mesa se desarrolló en Ávila el 7 Noviembre siendo inaugurada por D. César Martín Montero, Ilmo Sr. Subdelegado del Gobierno en Ávila y Dña. M^a de los Ángeles Ortega Rodríguez

Psiquiatra y Responsable de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León en Ávila.

Las intervenciones fueron las que siguen a continuación:

- Tribunales y Fibromialgia en los Órdenes Jurisdiccionales Penal y Civil. D. Óscar Barrios García. Ministerio Fiscal de los Tribunales de Ávila.
- Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica: Patologías Tributarias de la Incapacidad Laboral
- Dña. Sonsoles Álvarez Moya. Abogado de AFMAVI, Especialista en Materia de Incapacidades.
- Trabajo y Fibromialgia. D. José Antonio Rosado Calatayud. Fisioterapeuta y Responsable de Salud Laboral de CC.OO. de Ávila.

- Valoración de la incapacidad de la Fibromialgia a nivel personal, familiar y laboral. Dr. D. José Alfredo Ojeda Gil. Evaluador Médico y Director del Centro de Traumatología de Telde (Gran Canaria).
- La Historia Clínica y el Informe médico. Dña. Carmen Benito Pérez. Abogado de la Asesoría Jurídica de CC.OO. de Castilla y León.

Ángeles María Rodríguez, Pepi García y Teresa Rodríguez volvieron a encontrarse con el Dr. Ojeda (quien unos días antes había estado en el Congreso de Salamanca y realizó una intervención similar). Les resultó muy buena y aclaratoria la exposición de Sonsoles sobre temas jurídicos. La intervención de Rosado se centró en el ejercicio físico y la adaptación de los medios de trabajo.

2º CONGRESO EUROPEO DE PACIENTES, INNOVACIÓN Y TECNOLOGÍAS.

Fue organizado por el Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social (Centro colaborador de la OMS) y se celebró en Madrid los días 18, 19 y 20 de Noviembre.

A la conferencia inaugural titulada "Stress en el paciente y en el trabajo: remedios preventivos y curativos" e impartida por Dr. Francisco Alonso Fernández, Presidente de la ASOCIACIÓN EUROPEA DE PSIQUIATRÍA SOCIAL, y Catedrático Emérito de Psiquiatría de la UNIVERSIDAD COMPLUTENSE de MADRID le siguieron ocho mesas redondas con diversos focos temáticos y un sinnúmero de participantes de diversas ramas profesionales y procedencia tanto nacional como internacional.

1ª Mesa redonda: "La influencia de los diferentes sistemas sanitarios en Europa y su efecto en el acceso del paciente oncológico a técnicas diagnósticas y medicamentos innovadores"

2ª Mesa Redonda: "Información, seguridad del paciente y responsabilidad social"

3ª mesa redonda: "Aplicación de las tecnologías y cambio demográfico, discapacidad y dependencia"

4ª mesa redonda: "Salud de la mujer y abordaje de las enfermedades crónicas"

5ª mesa redonda: "Salud mental e innovación tecnológica"

6ª Mesa redonda: "Tecnologías Sanitarias"

7ª Mesa redonda: "Los pacientes ante la prescripción de medicamentos, la atención farmacéutica y la cumplimentación terapéutica"

8ª Mesa redonda: "Los nuevos desafíos de los pacientes"

Teresa Rodríguez y Pilar Rodríguez nos cuentan que se habló de lo importante que es cuidarse en temas de alimentación para todo tipo de enfermedades, pero sobre todo para problemas de corazón. Los asistentes recibieron la siguiente receta: nada de tabaco, dos vasos pequeños de vino, dieta saludable, evitar la obesidad, ejercicio físico y relajación para evitar el estrés.

IV JORNADAS LÚDICO DEPORTIVAS "ENRIQUE SÁNCHEZ-GUIJO DEPORTE PARA TODOS".

Se celebraron en el Pabellón Municipal de la Alamedilla (Salamanca) el día 22 de Noviembre de 2008 organizadas por el club deportivo Aviva Enrique Sánchez-Guijo. Una cita que une asociaciones de personas con discapacidad, de voluntariado, instituciones públicas y privadas, centros de educación, clubes deportivos y representantes de distintos sectores sociales con un claro objetivo: concienciar sobre el derecho de todos al ocio, la cultura y el deporte.

El programa incluyó dos Jornadas Deportivas con fútbol sala, baloncesto en silla de ruedas, atletismo divertido, hockey interior, slalom y boccia (este último fue acercado por Álvaro Galán, seleccionador nacional y Manuel Martín, doble medallista de boccia en Pekín y un taller de Poesía y escritura creativa del poeta Raúl Vacas Polo.

El balance realizado por Elena Carrasco, Pilar Rodríguez, Pepi García y su esposo, Cristina y su familia (esposo y nietos) y Aurora Gándara de AFIBROSAL, fue muy positivo destacando lo que disfrutaron y lo divertidas que fueron estas jornadas. Aprovechamos para dar las gracias a AVIVA por invitarnos a participar en este

encuentro tan enriquecedor y esperemos que el próximo año se animen a más soci@s de AFIBROSAL.

JORNADAS DE VOLUNTARIADO. TEJIENDO REDES DE SOLIDARIDAD.

Tuvieron lugar del 24 de Noviembre a 4 de Diciembre en la Hospedería Fonseca (Salamanca) en los que se celebraron varias ponencias, talleres y mesas redondas.

Ponencia: "Retos y desafíos del Voluntariado de hoy". Joaquín García Roca

Ponencia: "Los valores del voluntariado en la sociedad actual". Feliciano González

Mesa Redonda: "La importancia del voluntariado con colectivos vulnerables".

Intervienen: YMCA, Centro de Día de Mujeres Plaza Mayor, ASECAL, Fundación Cauce y Salamanca Acoge.

Mesa Redonda: "La participación del voluntariado en el ámbito socio-sanitario".

Intervienen: ASDEM, Unidad de Cuidados Paliativos, ASCOL, PYFANO, AFEMC y ASDACE

Taller: "Habilidades y herramientas en la práctica voluntaria I". Fundación AFIM.

Mesa Redonda: "La intervención del voluntariado con colectivos en situación de exclusión social". Intervienen: Cruz Roja, Cáritas, Nueva Gente y Fundación ADSIS

Mesa Redonda: "Voluntariado en Discapacidad". Intervienen: ASPACE, ONCE, ASPRODES, AVIVA y ASPAR La Besana

Taller: "Habilidades y herramientas en la práctica voluntaria II". Fundación AFIM.

Mesa redonda: "otras estructuras de participación: Plataformas y coordinación".

Intervienen: Plataforma de Voluntariado de la Universidad de Salamanca, Plataforma de Voluntariado de España, Teléfono de la Esperanza y Plataforma de Voluntariado de Valladolid

Ponencia: "La motivación en el voluntariado". Enrique Arnanz

A raíz de estas Jornadas Pilar Rodríguez vio la necesidad de que la Asociación forme parte de la Red de Voluntariado para así disponer de más recursos. Por tanto será una tarea a cumplir en el año próximo.

II ENCUENTRO DE DISCAPACIDAD AUDITIVA. DISCAPACIDAD Y TICS.

Aconteció el 28 Noviembre en el CRMF (Centro de Recuperación de Disminuidos Físicos) de Salamanca.

Contó con una mesa redonda con los siguientes invitados: María Garrido, Doctora en Medicina y Cirugía, Unidad de Foniatría y Logopedia Centro de Salud Sisinio de Castro Salamanca, Carmela Velasco Alonso, Profesora de Discapacidad Auditiva, Universidad Pontificia de Salamanca y Juan Carlos Vegas Hueso, Teleformación CRMF Salamanca.

Por otra parte las ponencias del Encuentro fueron las siguientes:

Realidad de las aulas con alumnos sordos. Mariam Balmaseda Balanzategui. Psicóloga del Equipo Específico de Discapacidad Auditiva de Madrid.

Presentación del Servicio de Atención especializada a los alumnos con discapacidad auditiva del CRMF Salamanca (SINBAC). Soledad García Prieto. Servicio de Logopedia del CRMF de Salamanca.

Evaluación de sistemas. Emiliano Díez Villoria. Miembro Investigador del INICO.

E-learning y discapacidad auditiva. José Raúl Fernández del Castillo Díez. Dpto. de Ciencias de la Computación de la Universidad de Alcalá de Henares.

Avatares signantes: perspectivas actuales. Francisco Javier Bueno. Dpto. de Ciencias de la Computación de la Universidad de Alcalá de Henares.

Pilar Rodríguez nos transmite que se transmitió un gran ejemplo mostrando que con la discapacidad se puede seguir adelante haciendo prácticamente de todo. Fue emotivo ver como la mayoría de las personas con discapacidad auditiva asistentes

eran jóvenes estudiantes universitarios que en lugar de quedarse en casa lamentándose de su discapacidad participan en eventos de este tipo dando ejemplo.

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

Se conmemoró el día 2 de Diciembre en el Aula Francisco Salinas (Salamanca) con la celebración de la conferencia "Trastorno mental y discapacidad. A propósito de la estrategia de Salud Mental en el Sistema Nacional de Salud" impartida por D. Antonio Espino Granado.

Constituyó el único acto organizado por la Junta de Castilla y León para celebrar el día de la Discapacidad. Asistieron Pilar Rodríguez, Pepi García y Juncal Marcos, quienes pudieron comprobar que una patología tan seria y con tantos años de trayectoria no ha evolucionado demasiado, ante lo que cabe realizar la siguiente reflexión: ¿qué vamos a esperar de las nuestras?

V. FEDERACIÓN CASTELLANO-LEONESA DE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA (FFISCYL)

Durante el año 2008 AFIBROSAL ha asistido a todas las reuniones de la Federación castellano - leonesa de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica (FFISCYL) y hemos logrado fortalecerla estrechando los lazos entre las asociaciones ya existentes y aumentando fuerzas con otras que se han unido.

FFISCYL viene a dar respuesta a la creciente demanda por parte de las diferentes asociaciones de la Comunidad Autónoma de un organismo regional que sea capaz de orientar las actuaciones de dichas asociaciones y que suponga una representación institucional regional en materia de Fibromialgia y Síndrome de

Fatiga Crónica en distintos actos y congresos, tanto a nivel nacional como internacional.

Actualmente AFIBROSAL continúa con el cargo de vocal en dicha Federación.

El II Congreso Multidisciplinar de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Castilla y León celebrado en Salamanca fue respaldado por las asociaciones que integran la Federación, contando con una importante asistencia de todas las provincias castellanoleonesas.

En 2008 se ha creado un grupo de trabajo con el fin de elaborar un protocolo o guía de actuación para tratar a las personas de Fibromialgia de Castilla y León, que en estos momentos está a punto de ser concluido y que será presentado en breve al Consejero de Sanidad. Este grupo está formado por profesionales, afectados/as, familiares y asociaciones (entre las que figura AFIBROSAL).

Asimismo AFIBROSAL pertenece a la Coordinadora Nacional y participa activamente en todas las labores que desde ella se le solicitan.

Paralelamente a su pertenencia a FFISCYL, AFIBROSAL forma parte del Consejo Sectorial Regional de personas con Discapacidad de Castilla y León y ha sido elegida como representante del Consejo Provincial de Salamanca.

Por otra parte AFIBROSAL presentó su candidatura para formar parte del Concejo de Ciudad del Excmo. Ayuntamiento de Salamanca representado a las Asociaciones de Autoayuda.

VI. SERVICIO DE PRENSA Y DOCUMENTACIÓN

La creciente presencia en los medios de comunicación de noticias relacionadas con la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica hizo que en el año 2006 AFIBROSAL creara un Servicio de Prensa y Documentación.

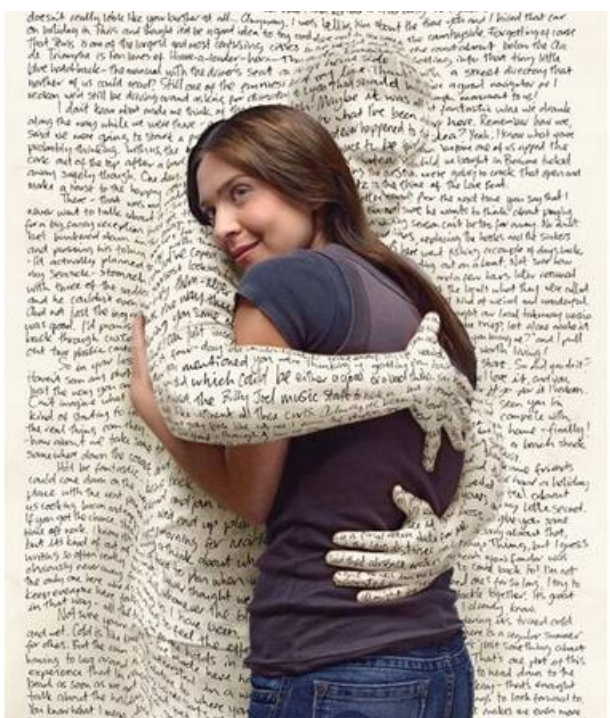
En la actualidad se continúa con la recopilación documental de los artículos aparecidos en prensa, contando ya con una importante cantidad de información disponible para nuestros/as socios/as.

VII. CONVENIOS

Los convenios con diferentes entes y organismos, en su mayoría públicos, constituyen una ayuda primordial para que la Asociación pueda continuar con la labor que viene realizando con la intensidad y rápidos avances que la caracterizan. Aquí presentamos los Convenios firmados para el desarrollo de diversas actividades en el año 2009.

- 1.- Convenio de colaboración entre el Excmo. Ayuntamiento de Salamanca y la Asociación de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Salamanca (AFIBROSAL) para el desarrollo de programas de apoyo a los afectados por la enfermedad y sus familias.
- 2.- Convenio con la Excma. Diputación de Salamanca para la realización del Programa de Terapia Cognitivo-Conductual.
- 3.- Convenio con Caja Duero.

VIII. BIBLIOTECA



Queda Prohibido

Queda prohibido llorar sin aprender,
levantarte un día sin saber que hacer,
tener miedo a tus recuerdos...

Queda prohibido no sonreír a los problemas,
no luchar por lo que quieres,
Abandonarlo todo por miedo,
No convertir en realidad tus sueños...

Queda prohibido no intentar comprender
a las personas,
pensar que sus vidas valen menos que la tuya,
no saber que cada uno tiene su camino y su dicha..

Queda prohibido no crear tu historia,
no tener un momento para la gente que te necesita,
no comprender que lo que la vida te da,
también te lo quita..

Queda prohibido, no buscar tu felicidad
no vivir tu vida con una actitud positiva,
no pensar en que podemos ser mejores,
no sentir que sin ti, este mundo no sería igual...

Pablo Neruda

AFIBROSAL cuenta con una serie de textos que pone a disposición de sus socios y socias para que puedan consultarlos a través de un sistema de préstamo. Estos libros están vinculados a la fibromialgia y/o la fatiga crónica y a factores relacionados con estas enfermedades que pueden ser de interés para nuestros soci@s.

El préstamo se puede gestionar en los horarios de atención al público (lunes de 17:00 a 19:00 h. y viernes de 11:00 a 13:00 h.).

Durante el 2008 se han aumentado los fondos disponibles que en la actualidad son los siguientes:

- "Cartas a mi médico. Cuentos fibromiálgicos". Pilar Castro-Villalba.
- "Fibromialgia, punto de encuentro". Andoni Penacho.
- "Manuela de madre. Vitalidad crónica. Convivir con la fibromialgia". Gemma Sardá.

- "Vivir con... fibromialgia". Jesús Vázquez y Rosario Solana.
- "Manual de fibromialgia basado en la recuperación de Marta". Vicente Estupiná e Isabel Ortells.
- "Luz de consciencia". Rosa M^a Pascual Maté.
- "Un viaje para dos: mi fibromialgia y yo". Natividad Cabezas García.
- "Libérese de la fibromialgia". Nancy Selfridge y Franklynn Peterson.
- "Fibromialgia. Cuando el dolor se convierte en enfermedad". (Guías prácticas de Saber Vivir). Manuel Martínez Lavín.
- "Los peque-cíclopes". Rubén Serrano (libro infantil).
- "Sobrevivir al cansancio". Joaquín Fernández Solá.
- "Papá, mamá: ¿Dónde está mi pijama?". Natividad Cabezas García.
- "Mi vida desde un sofá. Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica ¿Síndrome o enfermedad?". José A. Rivero de Castro.
- Mujeres con discapacidad en Castilla y León. Junta de Castilla y León.
- Guía de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica. Editada por ASAFIMA.
- La fibromialgia y sus implicaciones en los pacientes de la Comunidad de Madrid. Editada por el Defensor de pacientes.
- La mal llamada Enfermedad del Síndrome de Fatiga Crónica. Juan Palma Gutiérrez.

Además, disponemos del documental "Fibromialgia, la enfermedad invisible", producido por AFIMA (Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica de la Marina Alta).

IX. DIVULGACIÓN Y PUBLICIDAD DE LA ASOCIACIÓN

La importancia de los medios de comunicación es creciente. Politólogos prestigiosos como el italiano recientemente premiado con el "Premio Príncipe de Asturias", Giovanni Sartori, se han postulado en este sentido. Es en esta sociedad de la información donde AFIBROSAL ha querido tomar parte activa, trabajando en esta línea, consciente de la importancia que actualmente tienen los medios de comunicación. Fruto de ello son las numerosas apariciones en medios locales radiofónicos y televisivos y en prensa escrita.

Aparición en los medios audiovisuales locales:

- Televisión Salamanca.
- Canal cuatro.
- Localia Salamanca.

Medios Radiofónicos:

- Punto Radio.
- Cadena Ser.
- Onda cero.

Prensa local:

- La Gaceta.
- "D' Gratis".
- Tribuna de Salamanca.
- El Adelanto.

X. COLABORADORES

En estas líneas finales no queremos olvidar la mención de todos aquellos que han colaborado de algún modo con AFIBROSAL durante este año para transmitirles nuestro más sincero agradecimiento.

En primer lugar destacamos la labor de aquellas socias que colaboran en la **Atención al Público**, dedicando parte de su tiempo y esfuerzo a ofrecer información y asesoramiento: Manoli González Gómez, Pilar García Ventanas, Carmen Barro Cordero, María del Pino Lecuona Naranjo, Carmen Pérez Morante, Aurora Gándara Ponce y Mercedes Hernández García.

Asimismo, son varios los **colaboradores** que desarrollan distintas actividades de apoyo a la asociación:

- Psicóloga: Mónica Santamaría
- Neumólogo: Dr. Joaquín Muñiz
- Musicoterapeuta: Vanesa Vannay
- Osteópata: Ángel Prieto
- Fisioterapia: Ana M^a Martín
- Reflexoterapeuta: Marianne kurz
- Yoga: Dolores Montero
- Psicólogo: Juan Poveda
- Trabajadora Social: Noelia Morales

XI. RECURSOS

Cada vez son más los recursos con los que contamos, aunque siguen siendo insuficientes. No obstante día a día se encuentra un mayor respaldo de la ciudadanía, concienciada cada vez más con la problemática de esta enfermedad y que se ha materializado en profesionales voluntarios.

Actualmente nuestros recursos se limitan a la sede facilitada por el Excmo. Ayuntamiento de Salamanca y a diferentes aulas cedidas por distintas instituciones para realizar las actividades.

Además de los profesionales citados en el apartado precedente, el verdadero potencial de AFIBROSAL radica en sus socios y socias que, de manera altruista y voluntaria, dedican su tiempo y esfuerzo para que esta asociación cumpla cada vez más objetivos para las personas afectadas de fibromialgia y fatiga crónica y sus familias.

XII. AGRADECIMIENTOS

En estas líneas finales queremos mostrar nuestra gratitud con **instituciones** y entidades que, de un modo u otro, facilitan y apoyan la labor de AFIBROSAL:

- Ayuntamiento de Salamanca
- Diputación de Salamanca
- Junta de Castilla y León
- Caja Duero
- INICO
- Colegio de Enfermería, donde se realizan diversos talleres
- Colegio de Médicos, donde se realizan diversos cursos
- Escuela Universitaria de Fisioterapia, donde se lleva a cabo el Programa de Fisioterapia
- Centro "Sánchez Paraíso", donde se realizan sesiones de Hidroterapia
- Piscina Municipal de Garrido, donde se realizan sesiones de Hidroterapia
- Clínica Quiros, donde reciben los pacientes el tratamiento de osteopatía
- Facultad de Psicología, donde se desarrolla la Terapia Cognitivo-Conductual
- Colegio Santísima Trinidad
- Fonda Veracruz
- Universidad de Salamanca por la cesión de la Hospedería Fonseca para la celebración del Congreso
- Servicio de Asuntos Sociales de la Universidad de Salamanca por su colaboración en el Congreso
- Comercial de Sucesores de Amador Sánchez Correduría de Seguros, S.L.

A todos ellos, **GRACIAS**.