Asociación de
Fibromialgia y **SFC**
de la C. de Madrid

Memoria Actividades 2020

Afinsyfacro

Sede: C/ Azorín 3 28935 Móstoles
Delegación: C/ Timanfaya 15 28924 Alcorcón
Telefóno.: 916134790 / 916427754
663746626

AFINSYFACRO

Carta a la familia de Afinsyfacro



Presidenta de Afinsyfacro
Mª Helena García

Estimados socios, tengo el honor de poder dirigirme a todos ustedes por primera vez, en mi recién estrenado cargo de Presidenta, para hacerles partícipes de la memoria de actividades y económica así como de los objetivos alcanzados por Afinsyfacro en este año 2020, que ha sido tan difícil para todos nosotros.

La COVID 19 ha supuesto un antes y después en nuestras vidas y también en el funcionamiento de la entidad. Durante los meses de cuarentena, con gran esfuerzo y en un tiempo récord, adaptándonos con las herramientas tecnológicas con las que cada profesional contaba en su domicilio, pudimos seguir manteniendo nuestra terapia multidisciplinar de manera online, así como el servicio de información y orientación (SIO).

Igualmente también se llevaron a cabo numerosos estudios de investigación con las Universidades con las que tenemos firmado convenio de investigación, con una altísima participación de socios, dado el panorama de pandemia que teníamos.

Aprovecho para agradecer a todos los socios participantes su colaboración en los proyectos ya que son parte indispensable para los avances de investigación en el conocimiento de la Fibromialgia y Síndrome de fatiga Crónica.

Afinsyfacro es una entidad donde trabajamos conjuntamente tanto la junta directiva como la totalidad de los profesionales con gran esfuerzo e ilusión, por seguir buscando nuevos avances científicos irrefutables para poder incorporarlos en los tratamientos multidisciplinares y así poder avanzar en la rehabilitación, mejorando, todo lo posible, la calidad de vida de los afectados.

Cuando las medidas sanitarias mejoraron, reanudamos las actividades tanto en la delegación de Alcorcón como en la sede de Móstoles, implantando un riguroso protocolo COVID para la seguridad tanto de profesionales como de pacientes, ofreciéndoles un lugar seguro donde recibir las terapias y que ha día de hoy tan buenos resultados ha dado.

Por ello os agradecemos vuestro apoyo y vuestra colaboración.
Un cordial saludo.



Asociados AFEINSYFACRO

SOCIOS ENTIDAD
622 TOTAL

SOCIOS NUEVA
Incorporación 2020

93

SOCIOS AFECTADOS
567 TOTAL

542 Mujeres

25 Hombres

RANGO ASOCIADOS

554 Mujeres

7 Hombres

ASOCIADOS familiares no afectados

55 Personas

Atención Multidisciplinar de pacientes con Fibromialgia y SFC

01

Servicio de orientación e información

02

Servicio de Rehabilitación Médico Funcional

03

Programa ejercicio físico adaptado

04

Servicio de Atención psicológica

05

Proyectos de Investigación

Servicio de orientación e información
EQUIPO **SIO**

Servicio realizado por equipo multidisciplinar: trabajadora social, psicología y personal de apoyo en la comunicación y coordinación de los diferentes programas de rehabilitación, de proyectos de investigación, sensibilización , jornadas de formación.

Servicio de Información y Orientación
AFINSYFACRO



Mª José Clemente Lozano
Secretaría
Coordinadora de Proyectos
Gestión WEB



Antonia Maza Pacheco
Trabajadora Social
Directora de Proyectos y
Relaciones Externas

ATENCIÓN TELEFÓNICA, CONSULTA ONLINE

+700 personas

ATENCIÓN PRESENCIAL

365 personas

Se efectúa un **Servicio de Atención Psicosocial**, se brinda orientación de recursos terapéuticos, con evidencia científica, para la rehabilitación funcional según las necesidades individuales y colectivas de las personas afectadas



Siendo este recurso complemento indispensable a la administración sanitaria.

Seguimos Trabajando para Ti

SIO, Acercando diariamente la información para los socios

Seguimos trabajando para ti desde el área de rehabilitación ejercicio terapéutico Taichi

Desde este área, nuestra profesional os envía un nuevo vídeo de ejercicio terapéutico y os anima a practicar ejercicio para mantener un buen estado físico y emocional.

Ver ses

Seguim

Ejercici

Aquí os

Seguim

Os reco

los dire

Fibromi

Seguimos trabajando para Ti, área SIO Afinsyfacro.

Dado que ya llevamos más de un mes de confinamiento, nos parece interesante si se pudiera recoger en un escrito, como está viviendo esta situación una persona afectada de Fibromiagia y/o Síndrome de Fatiga Crónica. Si ha podido incorporar a sus rutinas las actividades propuestas de Afinsyfacro. Y en el caso de haberlo hecho lo que ha supuesto para su estado de salud, física, psicológica, y cognitiva. Siendo importante incluir una valoración de la actividad desde la Asociación con los afectados.
Vuestros escritos debéis mandarlos al correo electrónico: **afinsifacro@hotmail.com**

Aquellas personas que estén utilizando la herramienta propuesta desde el Área del SIO (PLANTILLA DE AUTOSEGUIMIENTO) les será muy fácil extraer conclusiones, por ello os recomendamos si no la estáis utilizando que lo tengáis en cuenta dado que os ayudará a llevar un seguimiento de vuestra actividad además de motivar en la continuidad de la misma. Recordar que para acceder a esta herramienta la encontráis en www.afinsyfacro.es en concreto en el **AREA SIO.** PINCHAR EN LA IMAGEN DE DICHA ÁREA
Cuando accedéis la documento pdf, veréis que tiene tres paginas, En la última pagina tenéis la información y plantillas del programa de autoseguimiento del mantenimiento físico y psicológico durante la cuarentena COVID-19.

Seguimos trabajando para Ti, área SIO Afinsyfacro.

Dado que ya llevamos más de un mes de confinamiento, nos parece interesante si se pudiera recoger en un escrito, como está viviendo esta situación una persona afectada de Fibromiagia y/o Síndrome de Fatiga Crónica. Si ha podido incorporar a sus rutinas las actividades propuestas de Afinsyfacro. Y en el caso de haberlo hecho lo que ha supuesto para su estado de salud, física, psicológica, y cognitiva. Siendo importante incluir una valoración de la actividad desde la Asociación con los afectados.
Vuestros escritos debéis mandarlos al correo electrónico: **afinsifacro@hotmail.com**

Aquellas personas que estén utilizando la herramienta propuesta desde el Área del SIO (PLANTILLA DE AUTOSEGUIMIENTO) les será muy fácil extraer conclusiones, por ello os recomendamos si no la estáis utilizando que lo tengáis en cuenta dad
actividad además de m
acceder a esta herram
en el **AREA SIO.** PINC
Cuando accedéis la do
pagina tenéis la inform
mantenimiento físico y

Os deseamos un ¡
llaman José, Mª Jo

Seguimos trab
Afinsyfacro- On

Como ya hemos he
espacio nuevo con v
Laura Isabel Arranz,
etapa que estamos viviendo. Con ello pretendemos salir reforzados, renovados y más sanos de esta crisis sin duda pasajera que todos unidos vamos a superar. Os enviamos el primer consejo y a lo largo de estos días recibiréis el resto de los consejos.
Pincha Aquí, para ver vídeo

Seguimos trabajando para TI desde el área rehabilitación Fisioterapeutica

Creemos que no esta de más cuidarnos en casa, por ello desde el área de fisioterapia os aconsejan seguir unas pautas y normas de higiene postural

Te animamos a participar en una nueva INVESTIGACIÓN

Maite Carrillo, investigadora de la Universidad de Santiago de Compostela y colaboradora con el equipo del Área de Psicología de la URJC, nos propone participar en un nuevo proyecto que se está realizando en colaboración con la Universidade do Minho (Portugal).

El objetivo de esta investigación es conocer mejor los sintomas de la fibromialgia y si situaciones como la actual pueden afectar a la calidad de vida de los/las pacientes.

¿Como puedes participar?

- Este estudio consta de dos evaluaciones de unos 10 minutos, una ahora y otra dentro unos meses. La evaluación se realiza con un ordenador conectado a internet (por favor, utilice el navegador Google Chrome). Antes de comenzar, le recomendamos que vea el siguiente video que explica como debe realizar el estudio
- Los datos recogidos son totalmente anónimos: cuando comience a rellenar el cuestionario online en la página que se indica más abajo, aparecerá un número de 7 cifras generado aleatoriamente. Por favor, apunte ese número en un lugar en el que pueda encontrarlo, ya que se lo pediremos durante la segunda evaluación.

Avisaremos cuando ésta sea a través de las asociaciones de pacientes. Si no pertenece a ninguna asociación o prefiere que le avisemos

Seguimos trabajando para ti desde área de nutrición Afinsyfacro-Onelife

Debido a la situación de confinamiento que estamos viviendo y la sensación que podemos tener de abandono de la alimentación sana. Nos parece divertido probar nuevas recetas sanas y deliciosas para nuestras comidas, cenas y por que no los aperitivos del fin de semana.
Pincha Aquí y podrás entrar en el blog de **recetas** de Laura Isabel Arranz.
¡Come sano y disfruta con todos los sentidos!
¡Animaros a realizar alguna receta !

Seguimos trabajando para Ti desde el área SIO.

Con motivo del día del libro, hay multitud de iniciativas on line y de directos con escritores, que tal vez puedan proporcionaros un ratito de cultura, bienestar y diversión. Os recomendamos una , El circulo de Bellas Artes de Madrid, mantiene la cita "Lectura del Quijote"
Arrancará a las 18.00 el poeta Joan Margarit, premio Cervantes 2019, con "en

Servicio de Información y Orientación
AFINSYFACRO

Os adjuntamos el Protocolo del funcionamiento del Servicio de Fisioterapia y de Atención Psicológica individual basado en las recomendaciones de la AEF.

En referencia a las actividades presenciales y grupales esperamos que puedan reiniciarse en el mes de septiembre, ajustándose a las medidas y prevención y que os iremos informando puntualmente para vuestro conocimiento.

En lo referente al **SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN (SIO)** seguirá en modalidad de teletrabajo, tal y como se viene realizando desde que comenzó el estado de alarma, y atenderá vía telefónica o vía mail, las consultas, peticiones o cualquier otra necesidad que el afectado pueda tener.
Los teléfonos SIO disponibles son : 685530247
663746626

Correo electrónico: afinsifacro@hotmail.com

Con respecto al servicio de actividades en el centro de Alcorcón , por el momento el ayuntamiento esta en espera de poder habilitar de forma adecuada el centro con las medidas sanitarias necesarias y obligatorias frente al COVID-19, cualquier novedad que se produzca os lo comunicaremos puntualmente. Cualquier socio puede solicitar terapia en el centro de Móstoles.

Os adjuntamos el Protocolo del funcionamiento del Servicio de Fisioterapia y de Atención Psicológica individual basado en las recomendaciones de la AEF.

En referencia a las actividades presenciales y grupales esperamos que puedan reiniciarse en el mes de septiembre, ajustándose a las medidas y prevención y que os iremos informando puntualmente para vuestro conocimiento.

En lo referente al **SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN (SIO)** seguirá en modalidad de teletrabajo, tal y como se viene realizando desde que comenzó el estado de alarma, y atenderá vía telefónica o vía mail, las consultas, peticiones o cualquier otra necesidad que el afectado pueda tener.
Los teléfonos SIO disponibles son : 685530247
663746626

Correo electrónico: afinsifacro@hotmail.com

Con respecto al servicio de actividades en el centro de Alcorcón , por el momento el ayuntamiento esta en espera de poder habilitar de forma adecuada el centro con las medidas sanitarias necesarias y obligatorias frente al COVID-19, cualquier novedad que se produzca os lo comunicaremos puntualmente. Cualquier socio puede solicitar terapia en el centro de

Estimados socios

Como ya sabréis, estamos preparando los **Actos conmemorativos del Día Mundial de la Fibromialgia y SFC** , una del iniciativas planteadas para dar visibilidad es crear un vídeo que ponga cara y voz a los afectados, vídeo que publicaremos en todos los medios posibles para intentar concienciar a la sociedad y trasladar a las diferentes administraciones públicas la realidad que viven los afectados de estas enfermedades en diferentes los ámbitos: asistencial, sanitario, social, laboral, judicial .

Una de esas realidades es la **afectación de la Fibromialgia y SFC en los hombres**, por ello para dar visibilidad de vuestra existencia, os rogamos participéis enviándonos una foto. H
compañeras de la asociación afectadas

Seguimos trabajando para ti desde el área de Ejercicio Rehabilitador Terapéutico

rcicio.
r ello os mandamos los ejercicios
emanas anteriores, tenéis a
ejercicio: sesiones de fuerza y de

anal de ejercicio con las sesiones
profesionales de este área.

tos para el vídeo que podemos
romialgia y SFC, 12 de Mayo.

Seguimos trabajando para TI desde el área rehabilitación Suelo Pélvico Afinsyfacro - Onelife

CUIDA TU SUELO PÉLVICO.

Os mandaremos una serie de vídeos y recomendaciones para estos días. En esta ocasión os adjuntamos el primero de los vídeos que os haremos llegar. En el viene detallado como lo tienen que hacer los ejercicios.A lo largo de estos días recibiereis vídeos de ejercicio terapéutico y nutrición.

Esperando así que con estas pautas podamos mejorar el estado físico y psicológico y salir reforzados de esta situación.

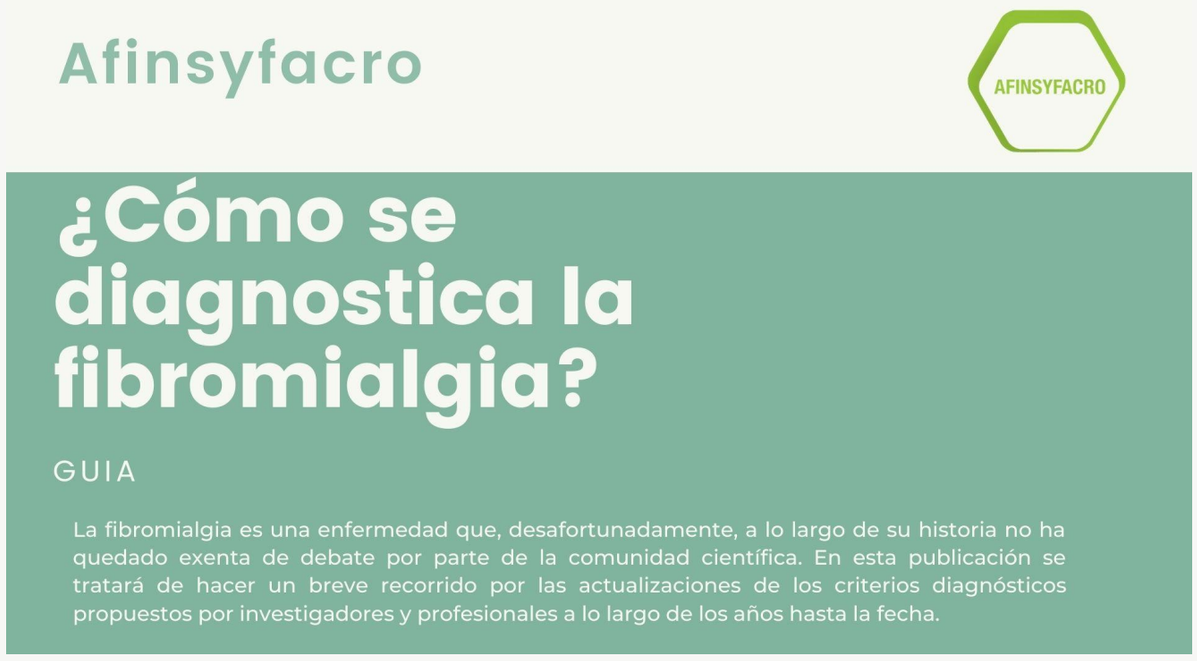
Mantenimiento página Web: Mejora de contenidos e información

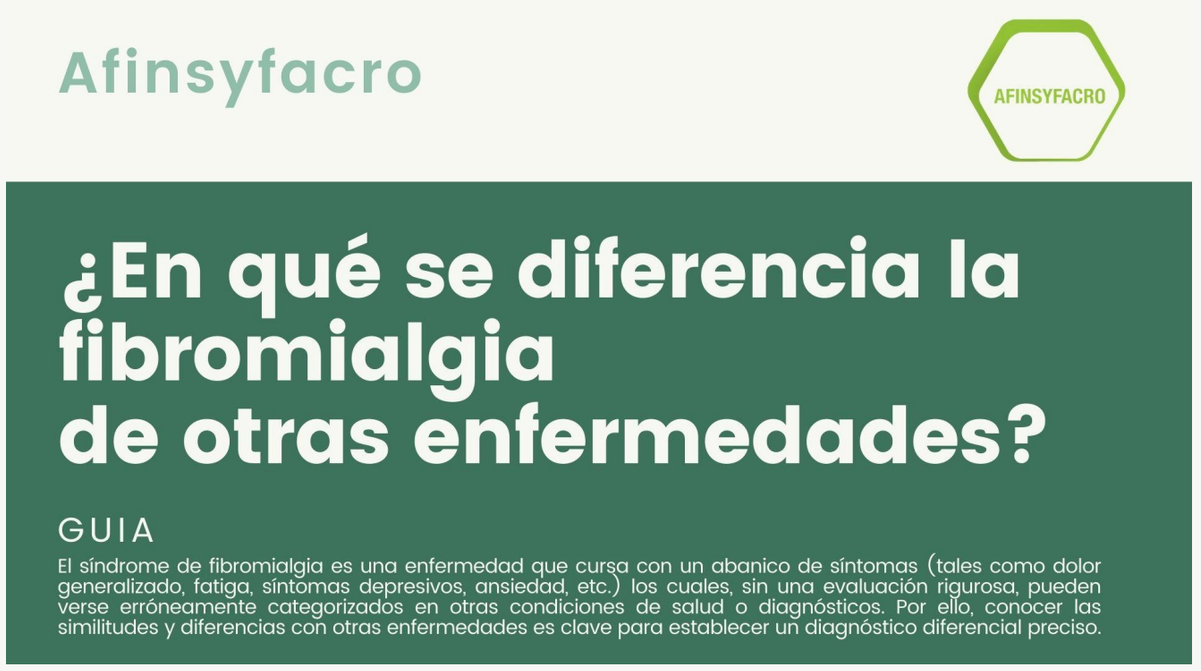
GUÍAS Afinsyfacro











Accede a las guías , posicionate en cada una de las imágenes.

Desde el **SIO** se coordina la participación de los afectados en diferentes proyectos de investigación de diferentes universidades, sobre fibromialgia y síndrome de fatiga crónica en el año 2020 se ha participado en los siguientes:

Proyectos de Investigación

Universidad Rey Juan Carlos

AFINSYFACRO

MINDFULNESS PARA LA MEJORA DE LAS CAPACIDADES ATENCIONALES EN FIBROMIALGIA"

Equipo Investigador
Paloma Barjola
Silvia Mérida Expósito

UAM Universidad Autónoma de Madrid

AFINSYFACRO

"PERCEPCIONES Y EXPERIENCIAS DE MUJERES DIAGNOSTICADAS DE FIBROMIALGIA SOBRE LOS EFECTOS DE LA MATERNIDAD EN SU SALUD"

Investigador Principal
Alba Gómez Jiménez
Tutor academico
Laura Otero García

Universidad Camilo José Cela

AFINSYFACRO

Universidad Rey Juan Carlos

"EL DOLOR EN FIBROMIALGIA Y EL ESTUDIO DE LA EXPERIENCIA DE LA FATIGA"

Investigadores Principales:
Dr.César Fernández de las peñas (URJC),
Dr. Juan Antonio Valera Calero (UCJC),
Dra. Edurne Úbeda D'Ocasar (UCJC)

Servicio de Información y Orientación
AFINSYFACRO

AFINSYFACRO

Universidad Europea

"EL IMPACTO Y CONSECUENCIAS DEL COVID-19 EN ENFERMOS DE FIBROMIALGIA Y SFC"

Grupo de Investigación Dolor Músculo-Esquelético y Control Motor
Juan Montaño
Gonzalo Vicente
Eleuterio Sánchez
Iván Rodríguez

Universidad Camilo José Cela

AFINSYFACRO

"PROPIEDADES DE LOS TENDER POINTS EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA"

Investigador Principal
Dra. Edurne Úbeda D'Ocasar (UCJC)

Universidad Rey Juan Carlos

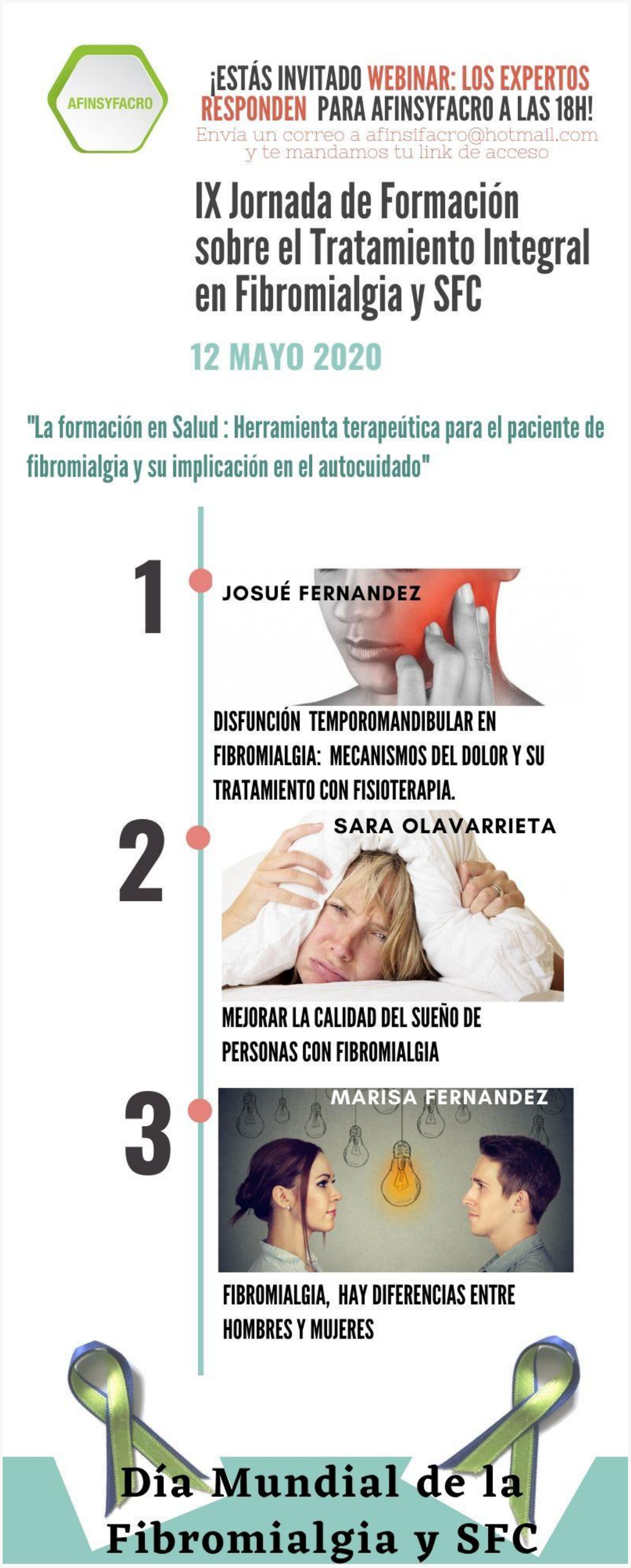
AFINSYFACRO

"FIBROMIALGIA, RECONOCIMIENTO DE LA LATERALIDAD Y DOLOR"

Investigador principal
Víctor Riquelme Aguado

IX JORNADA DE FORMACIÓN SOBRE EL TRATAMIENTO INTEGRAL EN FIBROMIALGIA Y SFC.

Servicio de Información y Orientación
AFINSYFACRO



12 MAYO 2020

DÍA MUNDIAL DE LA FIBROMIALGIA Y SFC

Jornadas organizadas y coordinadas desde el **SIO**, con la colaboración de la URJC, en formato **Online** con una **Webinar** donde los ponentes responden las preguntas de los asistentes sobre las diferentes ponencias que se desarrollaron y se publicaron para todos los asociados y población general a través de las redes sociales, página web Afinsyfacro, publicación vídeos en youtube y se envió a todos aquellos que lo solicitaron por correo electrónico.

Asistieron a la **Webinar**, **85** pacientes
Visualizaciones en **YouTube**: **104**

Alcance de Visualización de los **videos en YouTube de las ponencias:**
1ª ponencia: **284** visualizaciones
2ª ponencia: **217** visualizaciones
3ª ponencia: **290** visualizaciones

Alcance de reproducción de los **videos en Facebook de las ponencias:**
1ª ponencia: **162** reproducciones
2ª ponencia: **426** reproducciones
3ª ponencia: **334** reproducciones

www.afinsyfacro.es

IX JORNADA DE FORMACIÓN SOBRE EL TRATAMIENTO INTEGRAL EN FIBROMIALGIA Y SFC.



Apertura IX Jornada



2. PONENCIA

1. PONENCIA





3 PONENCIA

Día Mundial de la Fibromialgia y SFC

Servicio de Información y Orientación
AFINSYFACRO

DIVULGACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN DE LA ENFERMEDAD

VIDEO " PONLE CARA A LA FIBROMIALGIA".

Video realizado por Afinsyfacro, desde el **SIO** con la participación de los asociados para mostrar sus rostros y así dar visibilidad de los enfermos de Fibromialgia y SFC en las redes sociales conmemorando el día Mundial de la Fibromialgia y SFC.

Accede a al vídeo , posicionate en cada una de las imágenes.



1.144
VISUALIZACIONES

1.738
VISUALIZACIONES

www.afinsyfacro.es

Área de rehabilitación médico-funcional

Equipo Área fisioterapia



Gonzalo Vicente Frutos
Fisioterapeuta
Experto en terapia manual ortopédica en el tratamiento del dolor.



Sergio Parra Cerrada
Fisioterapeuta
Experto en el tratamiento en Fibromialgia y dolor crónico



Juan Montaño Ocaña Fisioterapeuta
Experto en terapia manual ortopédica en el tratamiento del dolor.
Experto en educación en dolor

Trabajo individual Paciente-Fisioterapeuta



36 pacientes son atendidos semanalmente en el servicio de rehabilitación

Fisioterapia Acuática.



Sesión grupal: 2 sesiones semanales de 50 minutos

12 pacientes por grupo durante el primer trimestre del año 2020.

Área de rehabilitación
Programa ejercicio físico

Recuperación funcional de los afectados a través de la realización de una actividad física que se adapta a las necesidades de los afectados para lograr el fortalecimiento de su cuerpo, la flexibilidad y la mejora de su capacidad respiratoria

PILATES







YOGA



TAICHI

Equipo Área de ejercicio rehabilitador



Gonzalo Vicente Frutos
Fisioterapeuta
Pilates



Concha García Serrano
Sanitaria
Yoga



Juan Montaño Ocaña
Fisioterapeuta
Pilates



Raquel Guillen Corral
Maestra Taichi

El ejercicio físico puede llegar a ser **tu gran analgésico**. Promueve la liberación de endorfinas y otros opiáceos, serotonina y oxitocina, sustancias naturales capaces de **apaciguar el dolor hasta 60 veces** más que cualquier fármaco.

Pilates

Enero a Marzo: **74 pacientes**

Abril a junio: Módulo covid ejercicio online: **622 pacientes + población general.**

Octubre a diciembre: **44 pacientes**

Yoga

Enero a Marzo: **72 pacientes**

Abril a junio: Módulo covid ejercicio online: **622 pacientes + población general.**

Octubre a diciembre **32 pacientes**

Taichi

Enero a Marzo: **20 pacientes**

Abril a junio: Módulo covid ejercicio online: **622 pacientes + población general.**

Octubre a diciembre **5 pacientes**

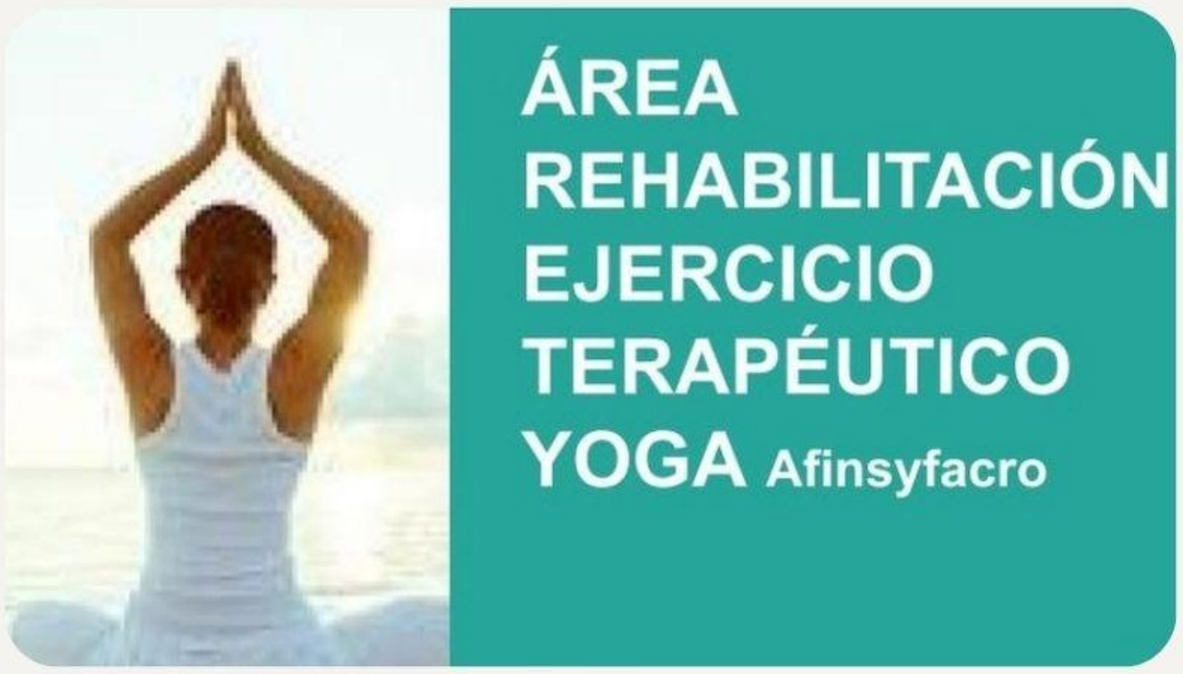
Módulo Online: Seguimos Trabajando para Ti

Programas de Atención Online

Área de Rehabilitación
Ejercicio Terapéutico
TAI CHI



Área de Rehabilitación
Ejercicio Terapéutico
Yoga



www.afinsyfacro.es



Área de Fisioterapia
Online: ESTIRAMIENTOS



Área Ejercicio rehabilitador
Terapéutico “pilates”

← YouTube

Instagram →

Servicio de Atención Psicológica

PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Objetivo es promover en los pacientes la adquisición de conocimientos, habilidades y aptitudes para poder comprender y aceptar la enfermedad.

Equipo Área Psicología



Natalia Gutiérrez Puñal
Psicóloga General Sanitaria



Marisa Fernández Sánchez
Psicóloga General Sanitaria
Neuropsicóloga



Virginia Ovalle de la Rica
Psicóloga General Sanitaria
Neuropsicóloga

ATENCIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUAL

Han recibido terapia 110 pacientes

Módulos y talleres monográficos

PSICOEDUCACIÓN EN FIBROMIALGIA Y SFC

MÓDULO I

27 Pacientes



TÉCNICAS CONDUCTUALES PARA EL MANEJO DEL DOLOR

MÓDULO II

28 Pacientes



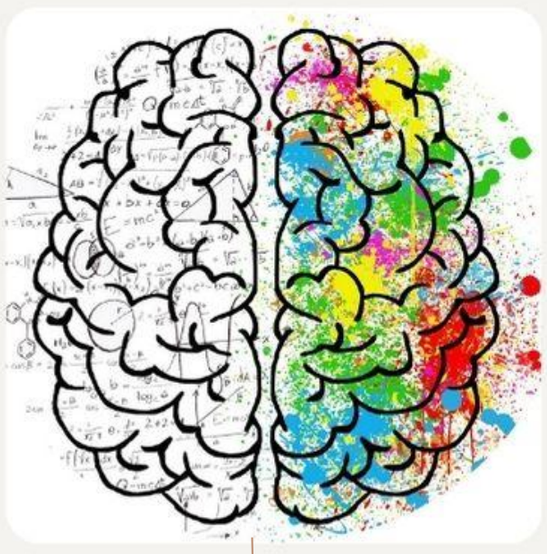
TÉCNICAS COGNITIVAS PARA EL MANEJO DEL DOLOR

MÓDULO III

33 Pacientes



TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA



162 Pacientes

MÓDULO INTELIGENCIA EMOCIONAL



23 Pacientes

MÓDULO AUTOESTIMA



26 Pacientes

Módulos y talleres monográficos

TALLER DE CRECIMIENTO EMOCIONAL E INTELECTUAL

18 Pacientes



MÓDULO HABILIDADES SOCIALES

34 Pacientes

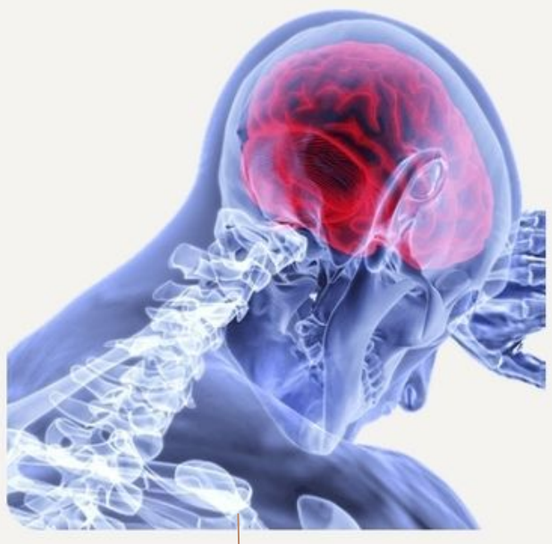


EDUCACIÓN EN NEUROCIENCIA DEL DOLOR

16 Pacientes



FISIOLOGÍA DEL DOLOR



20 Pacientes

ESCUELA DE FAMILIA



18 Familiares

Pacientes

MÓDULO MONOGRÁFICO DE SEXUALIDAD



4 Pacientes

Módulo Online: Seguimos Trabajando para Ti

Módulos y talleres monográficos: **Adaptación COVID-19**

MODULO "CÓMO ENFRENTARNOS A UNA SITUACIÓN DE CRISIS; MANEJO DEL COVID-19

- Estimulación cognitiva
- Psicoeducación en manejo de crisis
- Aprendizaje de estrategias emocionales, conductuales y cognitivas
- Estrategias para el manejo de la convivencia familiar durante confinamiento
- Aprendizaje de conductas de autocuidado para la prevención de posibles patologías psicológicas derivadas COVID 19

YouTube

Audios de relajación

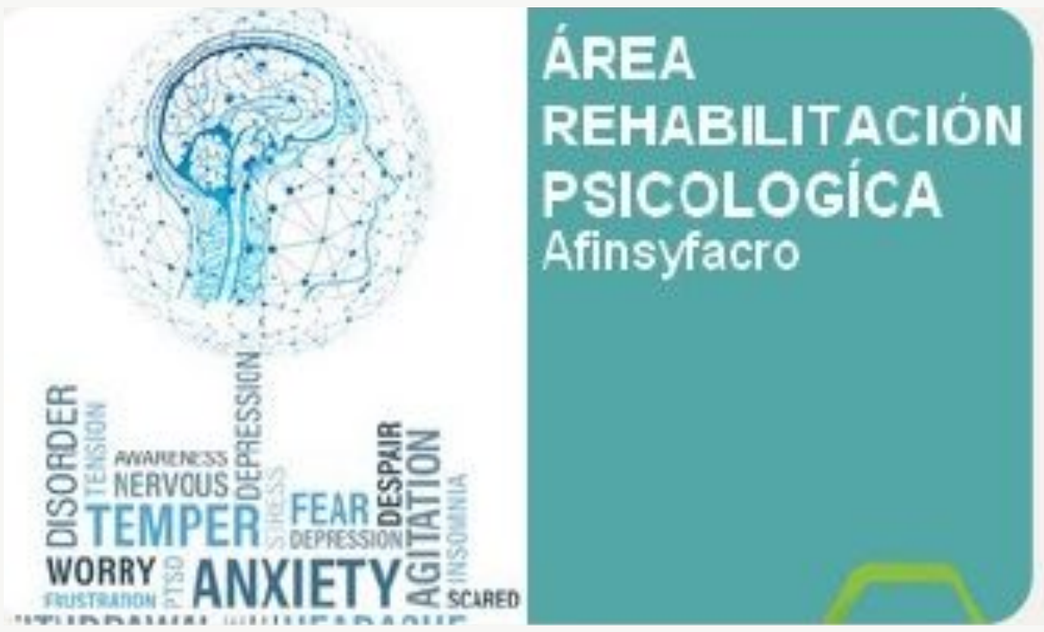
Videos realizados por el equipo, colgados en www.afinsyfacro.es dirigidas al público con dolor crónico.

108 pacientes

Seguimos Trabajando para Ti

Programa Online Afinsyfacro Área Psicología

www.afinsyfacro.es













Accede a los contenidos pagina web y YouTube Afinsyfacro , posicionate en cada una de las imágenes.

Seguimos Trabajando para Ti

Programa Online Afinsyfacro

MODULO COVID MINDFULNESS ONLINE



Dotar de un **método para aprender a gestionar las emociones,** reacciones, actitudes y **pensamientos para poder afrontar** las situaciones que nos presenta la vida, mediante la práctica y perfeccionamiento de la conciencia plena.

Desarrollar actitudes positivas en relación a nuestro estado mental y emociones, llegando a controlarlos desde la libertad, el **conocimiento en uno mismo** y la aceptación.

Implementado en www.afinsyfacro.es para los asociados y población general

YouTube

Alcance de Visualización de los videos en YouTube:

187 visualizaciones

Seguimos Trabajando para Ti

Programa para el autoseguimiento del mantenimiento físico y psicológico durante la cuarentena por Covid -19

Desde el SIO (Servicio de Información y Orientación) en colaboración con nuestra Neuropsicóloga Marisa Fernández y el Dr. Antonio del Arco, Médico Asesor de Afinsyfacro, hemos diseñado una **Herramienta para el Auto-Seguimiento del mantenimiento físico, psicológico y cognitivo,** que ponemos a vuestra disposición durante este tiempo de confinamiento al que nos obliga el COVID-19.

Recomendaciones para pacientes

Mejora tu Rutina

¿Qué debo hacer y cómo lograrlo?

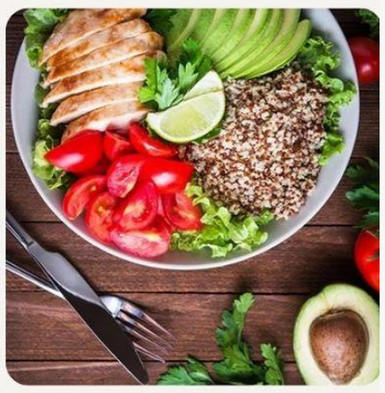
¿Qué más puedo hacer?

Programa al que han tenido acceso todos los asociados de la entidad, **622 pacientes.**

Aréa de Nutrición

TALLER DE NUTRICIÓN EN





17 pacientes

Seguimos Trabajando para Ti



Programa de información y asesoramiento Online desde el equipo de nutrición y el servicio de información y orientación (SIO) Publicación **en redes sociales e internet de información nutricional** semanalmente para todos los asociados.

622 pacientes

TALLER NUTRICIÓN PÉRDIDA DE PESO



Asociación de Fibromialgia y SFC

C/Azorín 3 . Móstoles Madrid

www.afinsyfacro.es

AFINSYFACRO

¿Quieres perder peso?

Si tienes Fibromialgia y te han recomendado perder peso para la disminución del dolor osteoarticular

Comienza tu plan día 26 febrero

Sesiones de pérdida de peso en grupos reducidos

Laura Isabel Arraz Iglesias

Farmacéutica | Dietista – Nutricionista | Doctora en Nutrición | Profesora de la Universidad de Barcelona. Experta en dolor y nutrición.

¿Estás interesado ? Llama 916134790
whatsapp 663746626

Medición

Menú semanal para seguir

Establecimiento de objetivos comunes e individuales

Revisión de logros a partir de la segunda sesión

Seguimiento y consultas personalizadas

Grupos de 4 personas

25 € mensuales

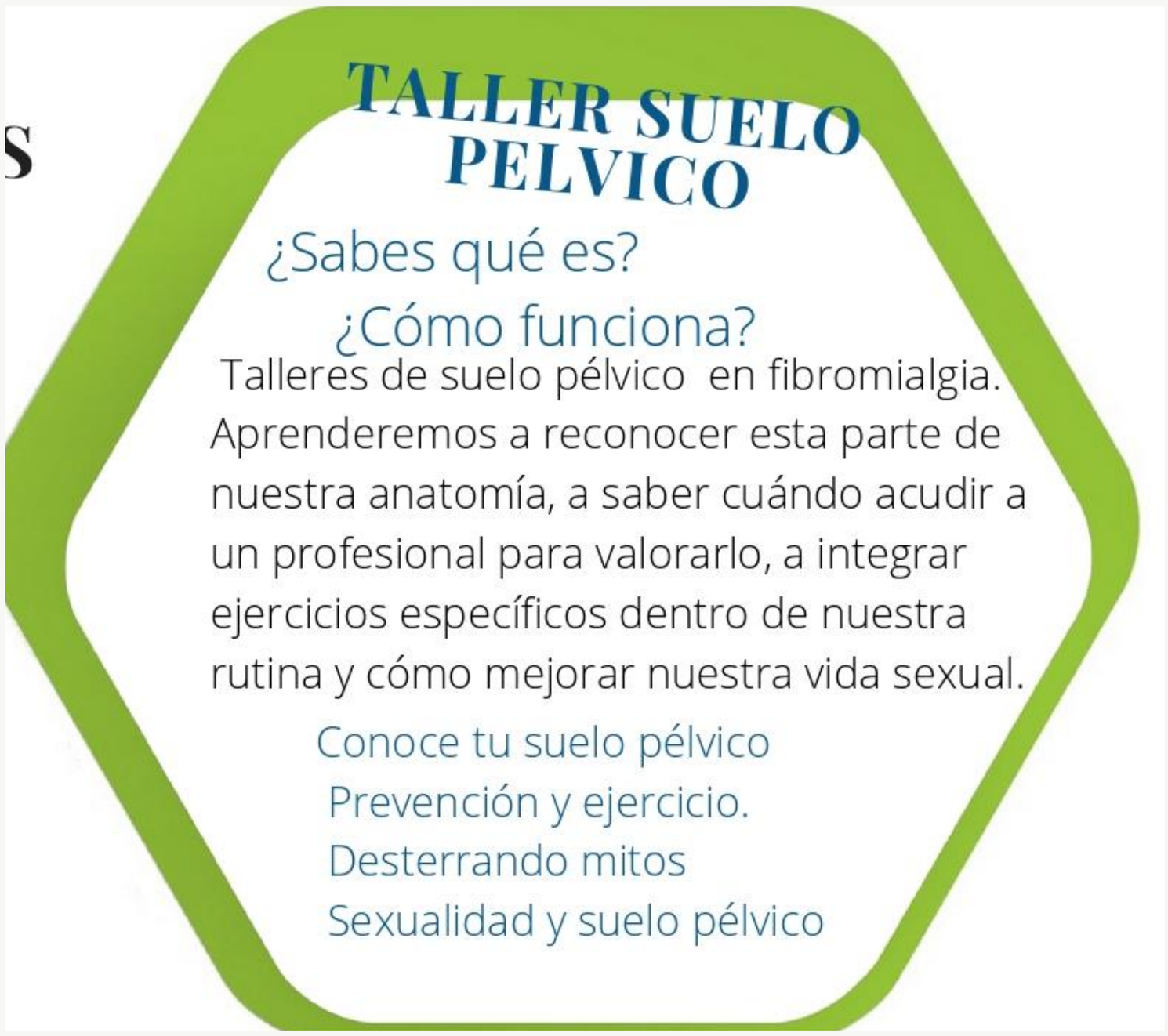
Asistencia presencial una vez al mes

16 pacientes

Publicaciones

YouTube

Área rehabilitación Suelo Pélvico





Melanie Fernández Lago

Fisioterapeuta
Especialista en
Obstetricia y
Uroginecología

Seguimos Trabajando para Ti



Publicaciones

www.afinsyfacro.es

YouTube

Junta Directiva 2020

CANDIDATURA 2020 AFINSYFACRO



VALENTÍN PÉREZ CALVO

Vicepresidente



Mª HELENA GARCÍA GUTIÉRREZ

Presidenta



SARA MEDRANO HUERTAS

Tesorera



Mª CONSUELO ANGULO BENITEZ

Vocal



Mª ELENA HERGUIDO GARCÍA

Secretaría



PEPI CALDERON BERROCOSO

Vocal

Protocolo Anti Covid-19



1) GRUPOS BURBUJA: PARA TU SEGURIDAD

Cada sesión tendrá **un máximo de 5 usuarios presenciales y un máximo de 5 usuarios online simultáneamente,** que se irán alternando semanalmente. De tal forma que el **grupo (A)** empezará de forma presencial y el **grupo (B)** de forma online y a la siguiente semana se rotan los grupos. Total grupo, máximo 10 usuarios.
Se abrirá un grupo de ejercicio siempre que tenga un mínimo de 5 usuarios. Para la apertura de nuevos grupos por demanda será necesario que los grupos que ya estén funcionando tengan una ocupación del 80%. Los grupos (A) y (B) serán asignados por el profesional a cargo de dicha actividad de rehabilitación.

2) USO DE MATERIAL DEPORTIVO



No se podrá dejar ningún material (esterilla, cintas...) en las instalaciones. Cada usuario debe traer de casa el material para realizar la actividad. Se ruega a todos los usuarios que tengan depositado material de ejercicio en las oficinas que se pasen a recogerlo previa cita solicitada por correo electrónico:l afinsifacro@hotmail.com o al whatsapp: 663 74 66 26

3) ACCESO AL CENTRO

Para acceder al centro deberá esperar al profesional de la actividad que les recibirá e iniciará el protocolo establecido anti covid, **recordamos que es obligatorio el uso de mascarilla en las instalaciones,** y les acompañará al gimnasio. Es **imprescindible puntualidad** (llegar máximo 5 minutos antes del inicio de cada actividad) para evitar aglomeraciones. También les acompañará a la salida una vez concluida la actividad. La entrada se realiza por la puerta principal de la entidad y la salida por la puerta de emergencia.
Una vez en el gimnasio se asignará una **zona para cada usuario donde podrá dejar sus efectos personales** y donde realizará la actividad, la **zona de ejercicio independiente** estará marcada.

4) USO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS



Una vez en el gimnasio se asignará a cada usuario su :

Zona exclusiva donde podrá dejar sus efectos personales.

Área de ejercicio independiente marcada, para realizar el ejercicio guardando la distancia de seguridad con el resto de los usuarios.

4) ¿COMO TE PUEDES INSCRIBIR?

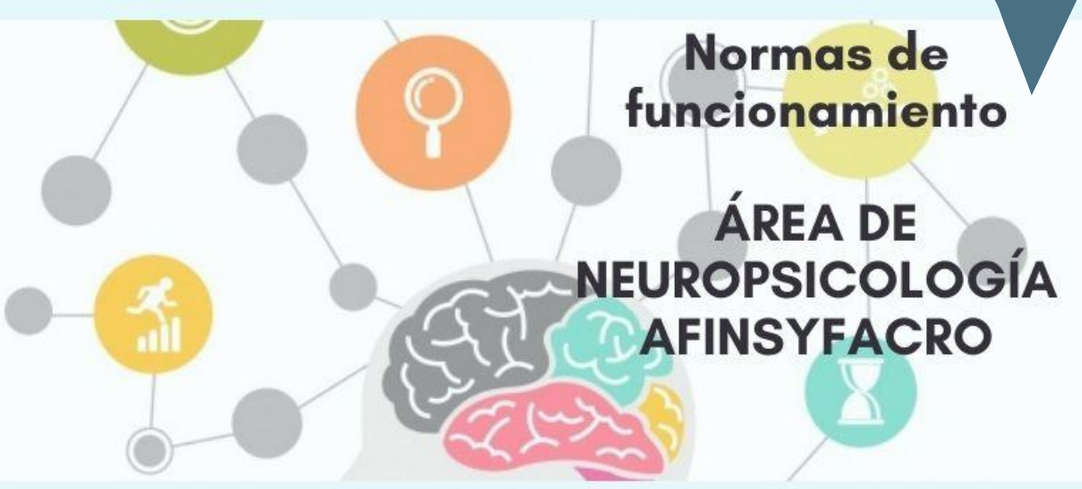
Desde el **día 17 de septiembre** puedes inscribirte por correo electrónico: **afinsifacro@hotmail.com** o al **Whatsapp : 663 74 66 26**.

Indicando:
Tu nombre y apellidos
La actividad de ejercicio que te interesa
El día y horario en el que quieres inscribirte.

Los grupos se formarán por orden estricto de inscripción El profesional de cada actividad contactará con los inscritos para comunicar los grupos y asignación de horarios.

El inicio del Ejercicio rehabilitador esta previsto para la semana del 5 de Octubre 2020

AFINSYFACRO



1) GRUPOS BURBUJA: PARA TU SEGURIDAD

Cada sesión de los talleres tendrá un **máximo de 5 usuarios presenciales** y **un máximo de 5 usuarios online** simultáneamente, que se irán alternando semanalmente. De tal forma que el grupo (A) empezará de forma presencial y el grupo (B) de forma online y a la siguiente semana se rotan los grupos. Total grupo, máximo 10 usuarios.
Los grupos (A) y (B) serán asignados por el profesional a cargo de los talleres cognitivo conductuales y talleres de estimulación neuropsicologica.

2) ¿COMO SABER QUE TALLER TE CORRESPONDE INICIAR?

El equipo del Área NEUROPSICOLOGÍA se pondrá en contacto de manera individual con todos aquellos usuarios que durante el 2020 hayan realizado terapia cognitivo conductual y/o talleres de estimulación neuropsicologíca para indicar el modulo que les corresponde, los horarios asignados y el grupo al que pertenece.
En el caso de no recibir comunicación, si has estado en terapia en el 2020, ponte en contacto con: Natalia Gutíerrez: 663 91 15 42 Virginia Ovalle: 687 08 47 89



3) USO DE MATERIAL TALLERES

No se podrá dejar ningún material (lapices, bolis..carpetas) en las instalaciones. Cada usuario debe traer de casa el material para realizar la actividad.
No se puede compartir material con el compañero de taller

4) ACCESO AL CENTRO

Para acceder al centro deberá esperar al profesional del taller que les recibirá e iniciará el protocolo establecido anti covid, **recordamos que es obligatorio el uso de mascarilla en las instalaciones**, y les acompañará a la sala. Es imprescindible **puntualidad** (llegar máximo 5 minutos antes del inicio de cada actividad) para evitar aglomeraciones. También les acompañará a la salida una vez concluida la actividad. La entrada se realiza por la puerta principal de la entidad y la salida por la puerta de emergencia.
Una vez en la sala se asignará un espacio de trabajo para cada usuario que se deberá respetar, para así guardar la distancia de seguridad entre usuarios.

5) DEBES TENER EN CUENTA QUE:



Se mantendrán las ventanas abiertas para tener una adecuada ventilación de las salas siempre que el tiempo lo permita

Es obligatorio el uso de mascarilla en todas las instalaciones

El inicio de los talleres esta previsto para la semana del 28 de septiembre de 2020

AFINSYFACRO

Protocolo Anti Covid-19



A través de la Federación de Comerciantes de Móstoles el grupo #Cosiendo por Móstoles, pone a disposición de Afinsyfacro, material Anticovid. Haciéndonos entrega de Mascarillas , batas y geles, Chelo García, presidenta FCM.



MEDIDAS COVID -19

Zona Covid-19 de información general en www.afinsyfacro.

Es importante conocer información contrastada y veraz, que pueda responder a todas las dudas que general situación de pandemia.

Felicitación Navideña



Asociación de
Fibromialgia y **SFC**
de la C. de Madrid

Memoria Económica 2020 Afinsyfacro

Sede: C/ Azorín 3 28935 Móstoles
Delegación: C/ Timanfaya 15 28924 Alcorcón
Telefóno.: 916134790 / 916427754
663746626

AFINSYFACRO

Balance de Comprobación

Desde la cuenta 6 hasta la cuenta 799
Restriccion 0,00
Desde el día 01/01/2020 hasta el día 31/12/2020
El nivel: Aux

Fecha: 10-03-2021
ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA - G84055813 **Pág.:** 1

CUENTA	TÍTULO	PERIODO DEBE	PERIODO HABER	ACUMULADO DEBE	ACUMULADO HABER	SALDOS DEUDOR	SALDOS ACREEDOR
6020000	COMPRAS OTROS APROVIS	1.345,73		1.345,73		1.345,73	
6070000	TRABAJO REALIZADOS OTR	12.841,00		12.841,00		12.841,00	
6220000	REPARACIONES Y CONSER	19,50		19,50		19,50	
6221000	CONTTRATOS MANTENIMIE	1.959,33		1.959,33		1.959,33	
6230000	SERVICIOS PROFESIONALE	220,00		220,00		220,00	
6230001	SERVICIOS PSICOLOGICOS	11.778,00		11.778,00		11.778,00	
6231000	SERVICIOS ASESORÍA	3.077,03		3.077,03		3.077,03	
6232000	SERVICIOS AUDITORIAS	3.499,02		3.499,02		3.499,02	
6250000	PRIMAS SEGURO	856,66		856,66		856,66	
6260000	SERVICIOS BANCARIOS Y S	1.375,29		1.375,29		1.375,29	
6271000	GASTOS REPRESENTACIÓN	119,20		119,20		119,20	
6272000	GASTOS REPRESENTACIÓN	24,50		24,50		24,50	
6290000	OTROS GASTOS Y SERVICI	228,76		228,76		228,76	
6290001	MENSAJERIA	36,00		36,00		36,00	
6290002	SERVICIOS Y PRODUCTOS	5.630,10		5.630,10		5.630,10	
6290004	SELLOS Y CORREOS	26,25		26,25		26,25	
6290005	SERVICIO TELEFÓNICO	1.784,33		1.784,33		1.784,33	
6290007	MATERIAL DE OFICINA	199,08		199,08		199,08	
6290010	SERVICIO FOTOCOPIADOR/	1.011,55		1.011,55		1.011,55	
6290011	SERVICIO PROTECCIÓN DA	546,16		546,16		546,16	
6290014	SERVICIOS Y MATERIAL INF	133,09		133,09		133,09	
6290015	SERVICIO INTERNET	245,49		245,49		245,49	
6290017	CUOTAS ASOCIACIONES	480,80		480,80		480,80	
6310000	OTROS TRIBUTOS	90,79		90,79		90,79	
6400000	SUELDOS Y SALARIOS	62.776,52		62.776,52		62.776,52	
6420000	SEG. SOC. CARGO EMPRES	24.875,09		24.875,09		24.875,09	
6490001	SERVICIO PREVENCIÓN	560,71		560,71		560,71	
6810000	AMORTIZACION INMOV. MA	2.408,01		2.408,01		2.408,01	
7200000	CUOTAS DE ASOCIADOS	3.763,00	70.120,50	3.763,00	70.120,50		66.357,50
7400000	SUBVENCIONES, DONACIOI		87.934,87		87.934,87		87.934,87
7780000	INGRESOS EXCEPCIONALE		50,01		50,01		50,01
TOTALES NIVEL AUXILIAR		141.910,99	158.105,38	141.910,99	158.105,38		16.194,39

Cuenta de pérdidas y ganancias Plan 2008

Del diseño PYGOPESINLUC
Desde el día 01/01/2020 hasta el día 31/12/2020
Imprimir Saldo

Fecha: 10-03-2021

ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA - G84055813 **Pág.:** 1

DEBE		HABER	
DESCRIPCIÓN	**2020(EUR)**	**DESCRIPCIÓN**	**2020(EUR)**
COMPRAS	14.186,73	**OTROS INGRESOS DE EXPLOTACION**	154.342,38
602,Compras de otros aprovisionamientos	1.345,73	720,Cuotas de asociados y afiliados	66.357,50
607,Trabajos realizados por otras empresas	12.841,00	778,Ingresos excepcionales	50,01
SERVICIOS EXTERIORES	33.250,14	740,Subv.donaciones y legados a la explotac.	87.934,87
622,Reparaciones y conservación	1.978,83		
623,Servicios profesionales independientes	18.574,05		
625,Primas de seguros	856,66		
626,Servicios bancarios y similares	1.375,29		
627,Publicidad, propaganda y relacion.públic	143,70		
629,Otros servicios	10.321,61		
TRIBUTOS	90,79		
631,Otros tributos	90,79		
GASTOS DEL PERSONAL	88.212,32		
640,Sueldos y salarios	62.776,52		
642,Seguridad Social a cargo de la empresa	24.875,09		
649,Otros gastos sociales	560,71		
AMORTIZACION DEL INMOVILIZADO	2.408,01		
681,Amort. del inmovilizado material	2.408,01		
Saldo acreedor	16.194,39		
TOTAL DEBE	154.342,38	**TOTAL HABER**	154.342,38

Entidades Colaboradoras

AYUNTAMIENTO DE Móstoles

Ayuntamiento de Alcorcón

Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

SaludMadrid

Bankia

Universidad Rey Juan Carlos

FEDERACIÓN FCM COMERZ COMERCIOS DE MÓSTOLES

Onelife
Centro Multidisciplinar en Prevención y Tratamiento del Dolor