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

Memoria Actividades 2021 Afinsyfacro

Sede: C/ Azorín 3 28935 Móstoles
Delegación: C/ Timanfaya 15-23 28924 Alcorcón
Telefóno.: 916134790 / 916427754
663746626

AFINSYFACRO



Carta a la familia de Afinsyfacro

Presidenta de Afinsyfacro
Mª Helena García

Estimados socios:

Un año más, me complace dirigirme a ustedes, para presentarles la Memoria de actividades y económica así como los objetivos alcanzados por Afinsyfacro en el año 2021.

La misión fundamental en el ejercicio 2021 de Junta Directiva ha sido, trabajar por la viabilidad y continuidad de la entidad , dadas las dificultades económicas que llevábamos arrastrando desde el comienzo de la pandemia de Covid, debido a la demora en el pago de las subvenciones de las instituciones públicas, soporte imprescindible junto a las aportaciones de los asociados, para el funcionamiento global de la entidad, en el desarrollo del Proyecto de Atención e Intervención Multicomponente en pacientes con Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica.

De este modo, hemos logrado mantener toda la actividad asistencial programada, dando respuesta a la demanda cada vez mayor, por el incremento bastante significativo de pacientes de nueva incorporación derivados fundamentalmente de los Servicios de Salud.

Imprescindible ha sido el mantenimiento del riguroso protocolo Covid implementado en la entidad, para que nuestras instalaciones siguieran siendo un sitio seguro tanto para pacientes como para trabajadores. Por ello sirva el agradecimiento a todos por la paciencia y el respeto al mismo que ha garantizado la protección de la salud pública.

Hemos podido seguir colaborando en el desarrollo de numerosos proyectos de investigación a petición de diferentes Universidades con las que tenemos firmado Convenio , para el avance en el conocimiento de la Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica, con una gran respuesta y participación de pacientes.

No quiero despedirme sin agradecer, nombre de la Junta Directiva a todas la entidades colaboradoras que han hecho posible el sostenimiento de la entidad en una año tan complicado que nos ha enseñado que la unión de fuerzas siempre ayuda a vencer las dificultades.

Un cordial saludo.



AFINSYFACRO

Asociados AFINSYFACRO

SOCIOS ENTIDAD
677 TOTAL

SOCIOS NUEVA
Incorporación 2020

112

535 Mujeres

27 Hombres

SOCIOS AFECTADOS
562 TOTAL

RANGO ASOCIADOS

601 Mujeres

76 Hombres

ASOCIADOS familiares no afectados

115 Personas

AFINSYFACRO

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

AFINSYFACRO

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.

Ofrecer soporte a aquellos pacientes que antes durante y después del diagnóstico se sientan preocupados, desorientados y en soledad frente al sufrimiento que provoca la enfermedad

Proporciona **apoyo personal, social y psicológico a través de profesionales. Ayuda y orientación personalizada y dirigida a pacientes y familiares,** se busca evitar el desconcierto que se produce tras el diagnóstico y la falta de información específica sobre la enfermedad.

ATENCIÓN PRESENCIAL

457 personas

ATENCIÓN TELEFÓNICA, CONSULTA ONLINE

+700 personas



Jorge Aguilar Alvarez
Psicólogo Afinsyfacro



Antonia Maza Pacheco
Trabajadora Social
Directora de Proyectos y Relaciones Externas



Mª José Clemente Lozano
Secretaría
Coordinadora de Proyectos Gestión WEB

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.

Servicio de Información y Orientación
AFINSYFACRO

SIO

Acercando diariamente la información para los socios


recibirán el link de acceso al curso de formación.
Con un aforo máximo de10 personas por grupo, grupos de mañana o tarde.
totalmente gratuitos para los asociados de Afinsyfacro.

Recordamos que las actividades en la entidad comenzarán del siguiente modo:

FISIOTERAPIA. Desde el día 7 de Enero siempre con cita previa.

TALLERES NEUROCOGNITIVOS Y DE ESTIMULACIÓN:
Desde el día 7 de hasta el jueves 14 de Enero , **se realizarán todos on-line**, es decir, estos talleres en estos días **no se** realizan forma **presencial** en el Centro.

AFINSYFACRO

Universidad Rey Juan Carlos

Estimados socios de AFINSYFACRO

Os escribimos este mail en relación al estudio de investigación que se está llevando a cabo en la Universidad Rey Juan Carlos titulado: **Reconocimiento de la lateralidad, fibromialgia y dolor**.

El objetivo de esta investigación es valorar el estado del esquema corporal mediante la realización de una tarea que consiste en diferenciar imágenes del lado derecho e izquierdo del cuerpo.
Para poder hacer esta investigación necesitamos recopilar la siguiente información el día que nos veamos:

- Estado clínico mediante diferentes cuestionarios validados y escalas de valoración
- Prueba de reconocimiento de lateralidad de imágenes
- Prueba de modulación del dolor (mediante un estímulo de frío y un umbral de dolor a la presión).

Esta investigación ya la comenzamos en enero de este año y debido a la situación de la pandemia y un problema técnico de un aparato tuvimos que demorarlo.

El estudio tendría lugar los días del 20,22, 27 y 29 de Julio (antes de las vacaciones de agosto). En horario de mañana o tarde a escoger.

Os dejamos un enlace para poder apuntarnos a esta investigación: Pincha Aquí


Servicio de Información y Orientación


AFINSYFACRO

EJERCICIO REHABILITADOR

Lunes de 11 a 12h.
Lunes de 19 a 20 h.
10 Euros

Forma de pago


Enlace del vídeo
https://youtu.be/Qgn2VkmIOSg


Enlace del vídeo
https://youtu.be/3wuRj99yi1s

Servicio de Información y Orientación
AFINSYFACRO

CAPACIDADES ATENCIONALES EN FIBROMIA

Estudio en formato Online ¡ **Inscribete ya, hasta finales de abril** !

Pincha Aquí para ver en detalle el estudio


En colaboración con Universidad Rey Juan Carlos

Taller de Mindfulness

PARA LA MEJORA DE LAS CAPACIDADES ATENCIONALES EN FIBROMIALGIA

AFINSYFACRO

Estimados socios, ante las numerosas peticiones de información referente a la vacunación frente la COVID-19 en los pacientes con fibromialgia , una vez consultado con profesionales expertos os hacemos llegar la siguiente información que puede resultar de vuestro interés.

Los expertos dicen:
En el caso de vacunarse, podría ocurrir **en algunos pacientes** con fibromialgia y SFC un empeoramiento y aumento tanto del dolor como de la fatiga. Es importante afrontar este hecho, sin anticipar que este empeoramiento va a ocurrir, porque de lo contrario el mero hecho de pensar en la vacunación puede generar ansiedad y por lo tanto producirse una respuesta dolorosa, **no por la vacuna sino por la ansiedad.**

En el caso concreto de la vacuna Astra Zeneca, la Comunidad de Madrid, ante la incertidumbre y desconcierto que genera, ha elaborado un documento que os proporcionamos(para ver pinchar en el texto azul) y que debéis leer detenidamente para valorar los supuestos en los que estaría contraindicada. **En estos supuesto no está contemplada ni la fibromialgia ni el SFC.**

Declaración responsable para la vacunación frente a COVID-19 con la vacuna AstraZeneca en el marco de la campaña promovida por la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid en coordinación con el Ministerio de Sanidad

Dudas que pueden surgir respecto a los supuestos contemplados en la declaración responsable de la Comunidad de Madrid sobre el sistema inmune y enfermedad neurológica en pacientes con fibromialgia y SFC

Hay que tener en cuenta que Fibromialgia y SFC, **no son enfermedades**

AFINSYFACRO

1.Programa en Educación Financiera, Empresabilidad, Inserción Laboral y Digitalización Online.

Enmarcado dentro del programa de Programa en Educación Financiera, Empresabilidad, Inserción Laboral y Digitalización Online organizado con voluntariado Caixa, os mandamos la información del próximo curso: **Digitalización 2: Microsoft PowerPoint Básico: 2 sesiones de 1 h: Día 20 y 27 abril a las 11h.**
Inscribete YA

Pincha aquí para ver el contenido del curso

La inscripción se realiza a través del correo electrónico
WhatsApp al 653748025, indicar nombre,
o orden de inscripción
y plaza con posterioridad a la inscripción
ursos de formación ONLINE a través de ZOOM.
personas por grupo, por lo que se ruega que
ma, si se tiene la certeza de poder realizarlo
lases sin utilizar en perjuicio de otros
r interés en realizar dicho curso.

Estimados asociados:
Feliz año nuevo, una vez reiniciada toda la actividad de la entidad desde el pasado lunes día 10 de enero, os volvemos a enviar la información actualizada de los nuevos cursos que se inician este mes, con la disponibilidad de plazas, diseñado para complementar el programa de atención integral y multidisciplinar que se viene desarrollando en la entidad.
Pincha en los enlaces para conocer en detalle los novedades

Programa Escuela de Familia DISPONIBLES DOS PLAZAS PARA INSCRIPCIÓN

Educación terapéutica con dolor DISPONIBLES TRES PLAZAS PARA INSCRIPCIÓN

Taller de Crecimiento emocional e interpersonal COMPLETO

Un saludo


0:01 / 4:28

Enlace del vídeo
https://youtu.be/6fXJBFzwYAQ

Mantenimiento y actualización página Web: Mejora de contenidos e información

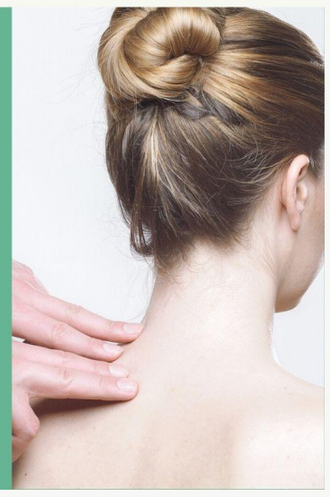
GUÍAS Afinsyfacro

Afinsyfacro

AFINSYFACRO

¿Fibromialgia?

GUÍA



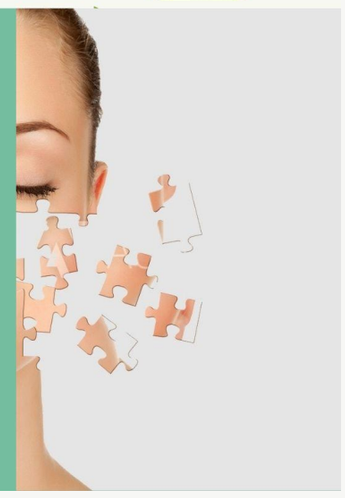
Servicio de Información y Orientación
AFINSYFACRO

Afinsyfacro

AFINSYFACRO

¿Cuál es el tratamiento más adecuado en fibromialgia?

GUÍA



Afinsyfacro

AFINSYFACRO

¿Cómo se diagnostica la fibromialgia?

GUIA

La fibromialgia es una enfermedad que, desafortunadamente, a lo largo de su historia no ha quedado exenta de debate por parte de la comunidad científica. En esta publicación se tratará de hacer un breve recorrido por las actualizaciones de los criterios diagnósticos propuestos por investigadores y profesionales a lo largo de los años hasta la fecha.

Afinsyfacro

AFINSYFACRO

¿En qué se diferencia la fibromialgia de otras enfermedades?

GUIA

El síndrome de fibromialgia es una enfermedad que cursa con un abanico de síntomas (tales como dolor generalizado, fatiga, síntomas depresivos, ansiedad, etc.) los cuales, sin una evaluación rigurosa, pueden verse erróneamente categorizados en otras condiciones de salud o diagnósticos. Por ello, conocer las similitudes y diferencias con otras enfermedades es clave para establecer un diagnóstico diferencial preciso.

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

AFINSYFACRO

Programa @empleate Afinsyfacro.

Programa Empoderamiento y Activación para el Empleo

COCEMFE

Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica

Programa de Empoderamiento y Activación para el Empleo

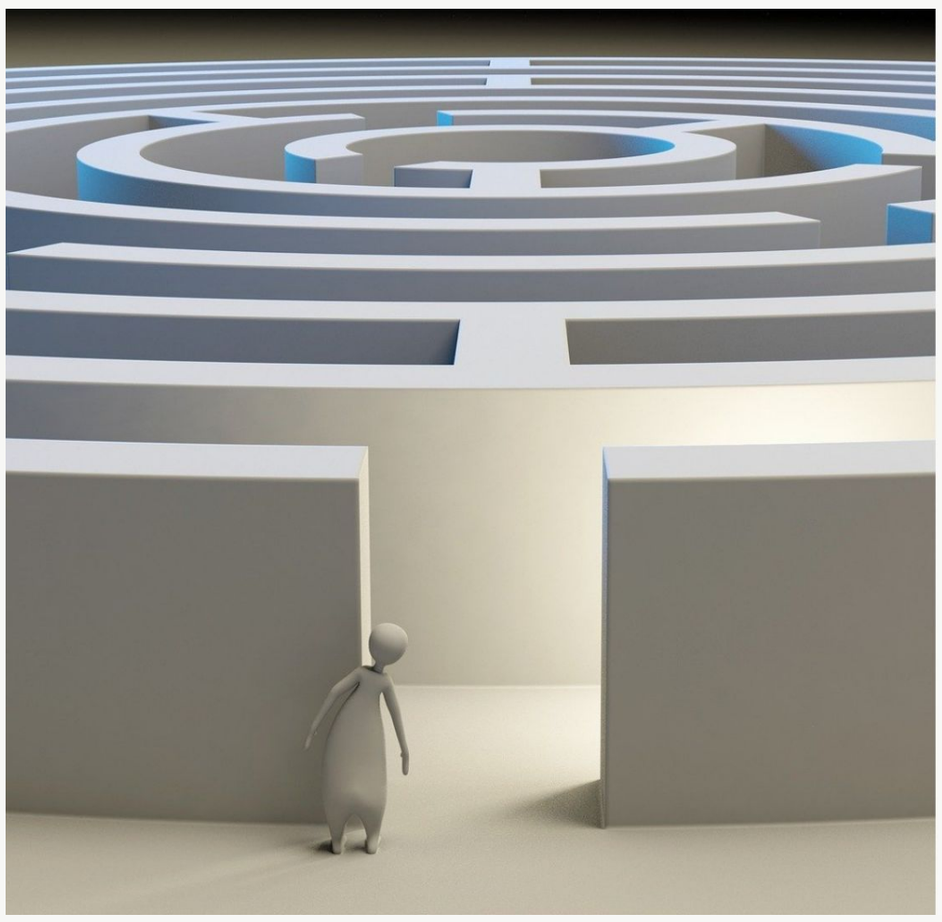
Afinsyfacro

Área de Igualdad. COCEMFE
c/ Luis Cabrera, 63, 28002 Madrid
+34 91 744 36 00
Igualdad.madrid2@cocemfe.es - www.cocemfe.es

AFINSYFACRO

Declarada de Utilidad Pública el 2-11-1983 - Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con el nº 815 - C.I.F.: G-28681955 -
Gran Cruz de la Orden Civil de la Solidaridad Social (2004)

@empleate



Programa en Educación Financiera, Empleabilidad, Inserción Laboral y Digitalización Online

Herramientas para alcanzar tus metas

Servicio de Información y Orientación
AFINSYFACRO

AFINSYFACRO

Voluntarios de "la Caixa"

Relación Talleres de Formación

1	Educación Financiera, charla
2	Herramientas de Comunicación Digitales
3.1	Microsoft Excel Básico
3.2	Microsoft Excel Avanzado
4.1	Microsoft PowerPoint Básico
4.2	Microsoft PowerPoint Avanzado
5	Empleabilidad e Inserción Laboral
6	Digitalización Redes Sociales
7	Programa formación Online Anual 2021

Avanzando 2021: un paso más

Programa de formación Online, a través de la plataforma ZOOM, basado en diferentes talleres vinculados al mundo digital, que tiene como objetivo ofrecer herramientas para adquirir y/o perfeccionar las habilidades digitales y, con ello, acercar la tecnología a las personas y disminuir la brecha digital existente.

Con un aforo **máximo de15 personas** por grupo, grupos de mañana o tarde.

Totalmente **gratuitos** para los asociados de Afinsyfacro.

Formación disponible en **turno de mañana o de tarde**.

Inscripción a través del correo electrónico: afinsifacro@hotmail.com o al WhatsApp al 663746626



PLAZOS INSCRIPCIÓN

DESDE 15 DIAS ANTES DEL INICIO DE CADA FORMACIÓN HASTA CUBRIR AFORO.

Si hubiera más peticiones del aforo previsto se podría gestionar abrir nuevos grupos en otras fechas.

Las fechas del programa están sujetas a modificaciones por necesidades técnicas organizativas de las entidades organizadoras

AFINSYFACRO

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 2021 se ha participado en los siguientes:

Universidad Rey Juan Carlos

AFINSYFACRO

"MINDFULNESS PARA LA MEJORA DE LAS CAPACIDADES ATENCIONALES EN FIBROMIALGIA"

Equipo Investigador
Paloma Barjola
Silvia Mérida Expósito

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

UAM Universidad Autónoma de Madrid

"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

"PROPIEDADES DE LOS TENDER POINTS EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA"

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

Universidad Rey Juan Carlos

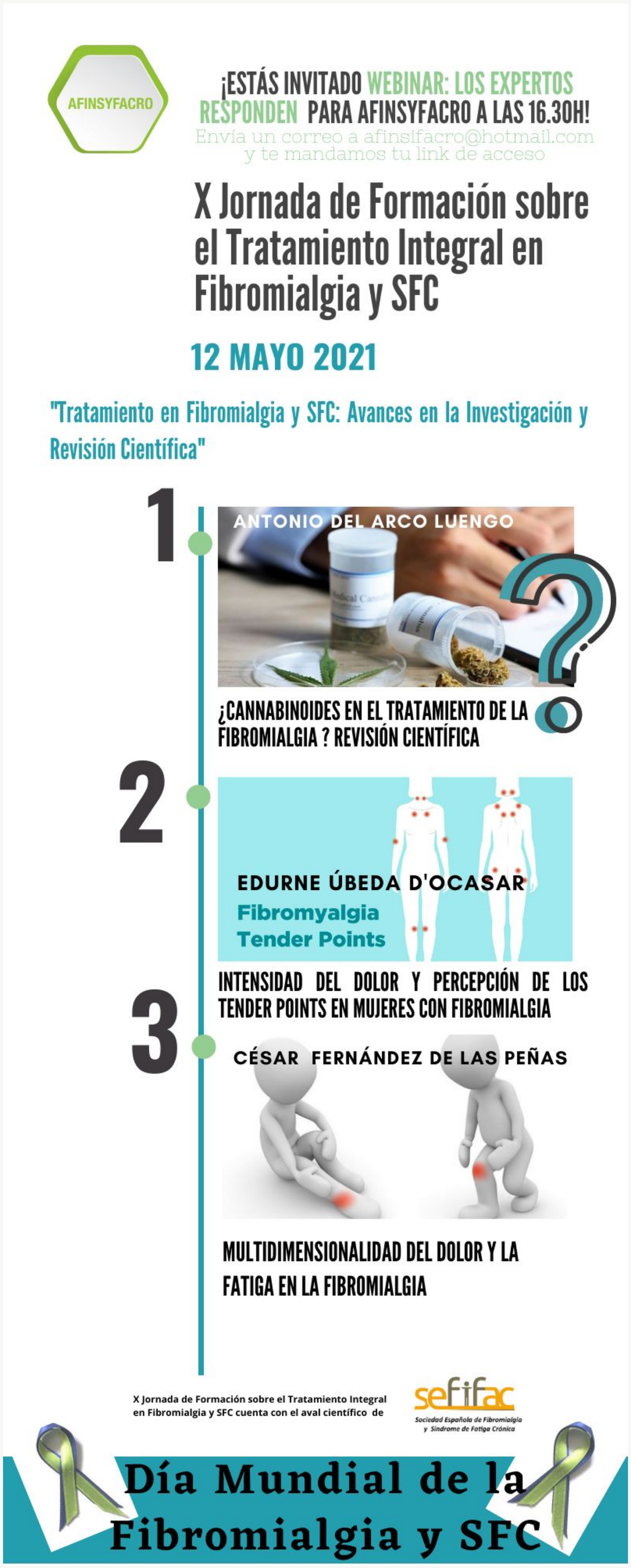
AFINSYFACRO

"FIBROMIALGIA, RECONOCIMIENTO DE LA LATERALIDAD Y DOLOR"

Investigador principal
Víctor Riquelme Aguado

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

Servicio de Información y Orientación
AFINSYFACRO



12 MAYO 2021

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**, **90** pacientes
Visualizaciones en **YouTube**: **127**

Alcance de Visualización de los **videos en YouTube de las ponencias:**
1ª ponencia: **461** visualizaciones
2ª ponencia: **201** visualizaciones
3ª ponencia: **266** visualizaciones

Alcance de reproducción de los **videos en INSTAGRAM de las ponencias:**
1ª ponencia: **34** reproducciones
2ª ponencia: **36** reproducciones
3ª ponencia: **31** reproducciones

www.afinsyfacro.es

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



Apertura X Jornada
(pincha para visionar en la imagen)



Ponencia " Cannabinoides en el tratamiento de la fibromialgia
(pincha para visionar en la imagen)



Ponencia " Multidimensionalidad del dolor en la fatiga y la fibromialgia
(pincha para visionar en la imagen)



Ponencia " intensidad del dolor y percepción de los tenders points en mujeres con fibromialgia
(pincha para visionar en la imagen)

AFINSYFACRO

Día Mundial de la Fibromialgia y SFC

Servicio de Información y Orientación
AFINSYFACRO

DIVULGACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN DE LA ENFERMEDAD

VIDEO " AfinsyfacroTe reta, ponte en su piel"

Video realizado desde el **SIO** con la participación y la colaboración Jesús Sánchez Martos, doctor en medicina y Consuelo García Parra, presidenta de la federación de comerciantes de Móstoles con el objetivo de dar visibilidad a los afectados.

El Reto consistía en sensibilizar a los **NO AFECTADOS** **y que en sólo 30 segundos experimenten el día a día de los afectados y lo compartan con conocidos , amigos para llegar a toda la sociedad.**

#AfinsyfacroTeReta, Ponte en su Piel.

Accede a al vídeo , posicionate en la imagen





520
VISUALIZACIONES



852
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



50 pacientes son atendidos semanalmente en el servicio de rehabilitación

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
Ejercicio terapéutico rehabilitador



Mª Eugenia Rodríguez Sánchez
Fisioterapeuta
Ejercicio terapéutico rehabilitador



Juan Montaño Ocaña
Fisioterapeuta
Ejercicio terapéutico rehabilitador



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.

Ejercicio Rehabilitador Terapéutico

Modalidad Pilates

Enero a Marzo: **56 pacientes**

Abril a Julio: **36 pacientes**

Octubre a diciembre: **75 pacientes**

Modalidad Yoga

Enero a Marzo: **25 pacientes**

Abril a Julio: **28 pacientes**

Octubre a diciembre **49 pacientes**

Modalidad Taichi

Enero a Marzo: **12 pacientes**

Abril a Julio: **12 pacientes**

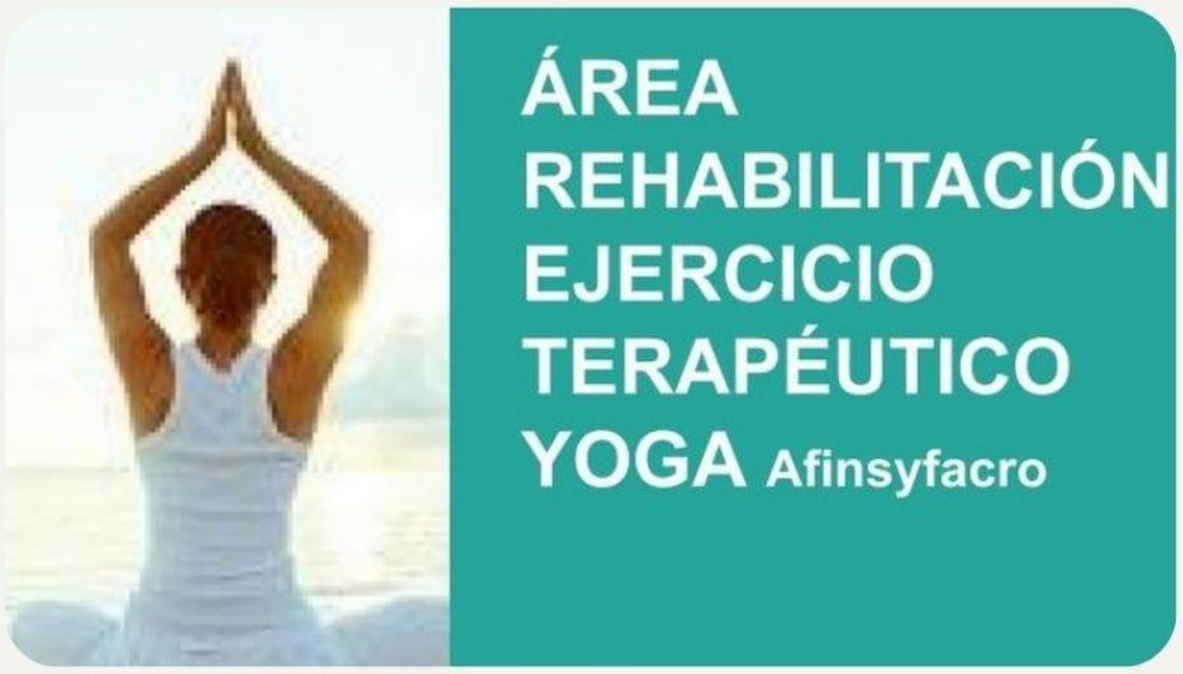
Octubre a diciembre **12 pacientes**

Programa Online Afinsyfacro Área Rehabilitación Terapéutica

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



→

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

Nº de Sesiones realizadas : 440

Módulos y talleres monográficos

PSICOEDUCACIÓN EN FIBROMIALGIA Y SFC

MÓDULO I

50 Pacientes



TÉCNICAS CONDUCTUALES PARA EL MANEJO DEL DOLOR

MÓDULO II

29 Pacientes



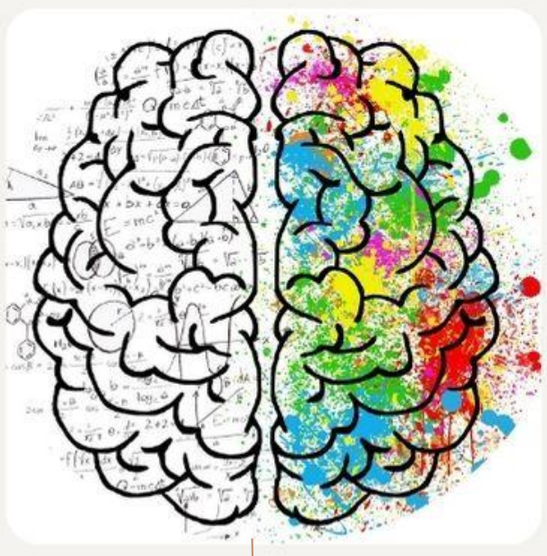
TÉCNICAS COGNITIVAS PARA EL MANEJO DEL DOLOR

MÓDULO III

30 Pacientes



TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA



189 Pacientes

MÓDULO AUTOESTIMA



7 Pacientes

Módulos y talleres monográficos

TALLER DE CRECIMIENTO EMOCIONAL E INTELECTUAL

6 Pacientes



MÓDULO HABILIDADES SOCIALES

41 Pacientes

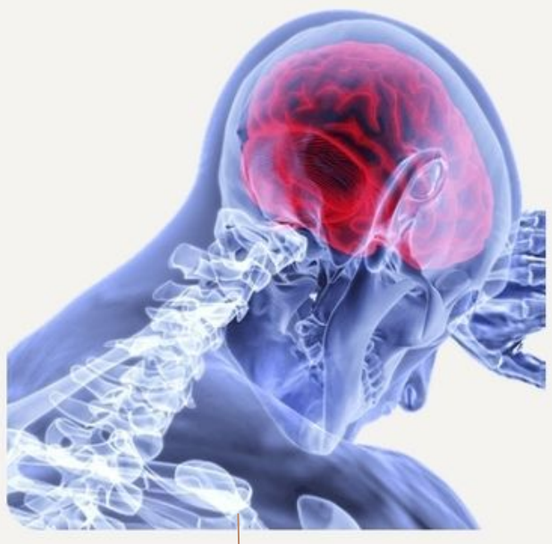


EDUCACIÓN EN NEUROCIENCIA DEL DOLOR

16 Pacientes



FISIOLOGÍA DEL DOLOR



79 Pacientes

ESCUELA DE FAMILIA



13 Familiares

Pacientes

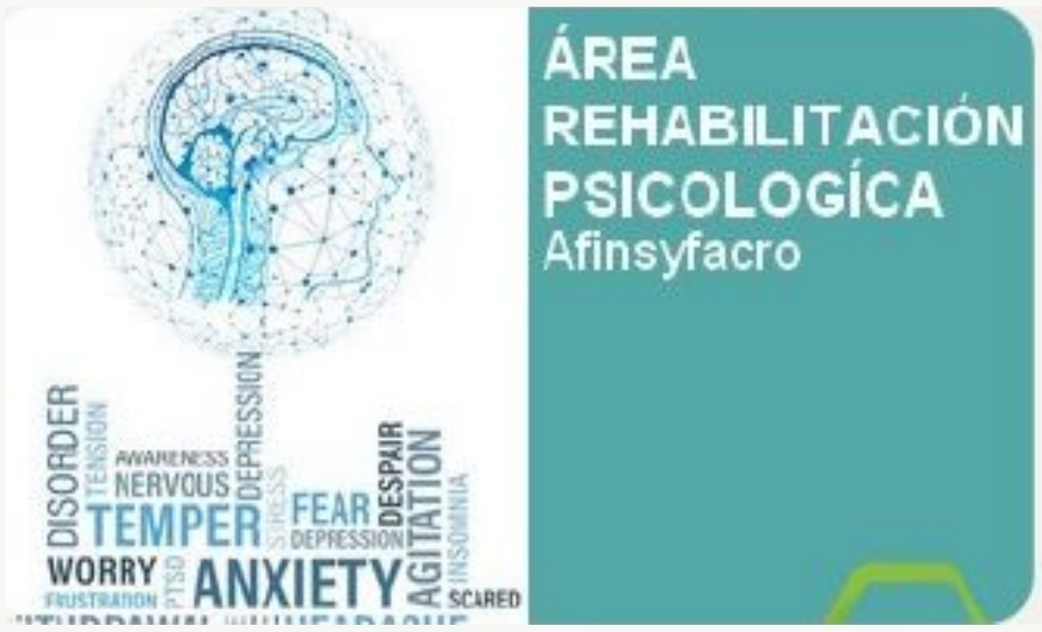
MÓDULO MONOGRÁFICO DE SEXUALIDAD



8 Pacientes

Programa Online Afinsyfacro Área Psicología

www.afinsyfacro.es











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

Programa Online Afinsyfacro Área Psicología

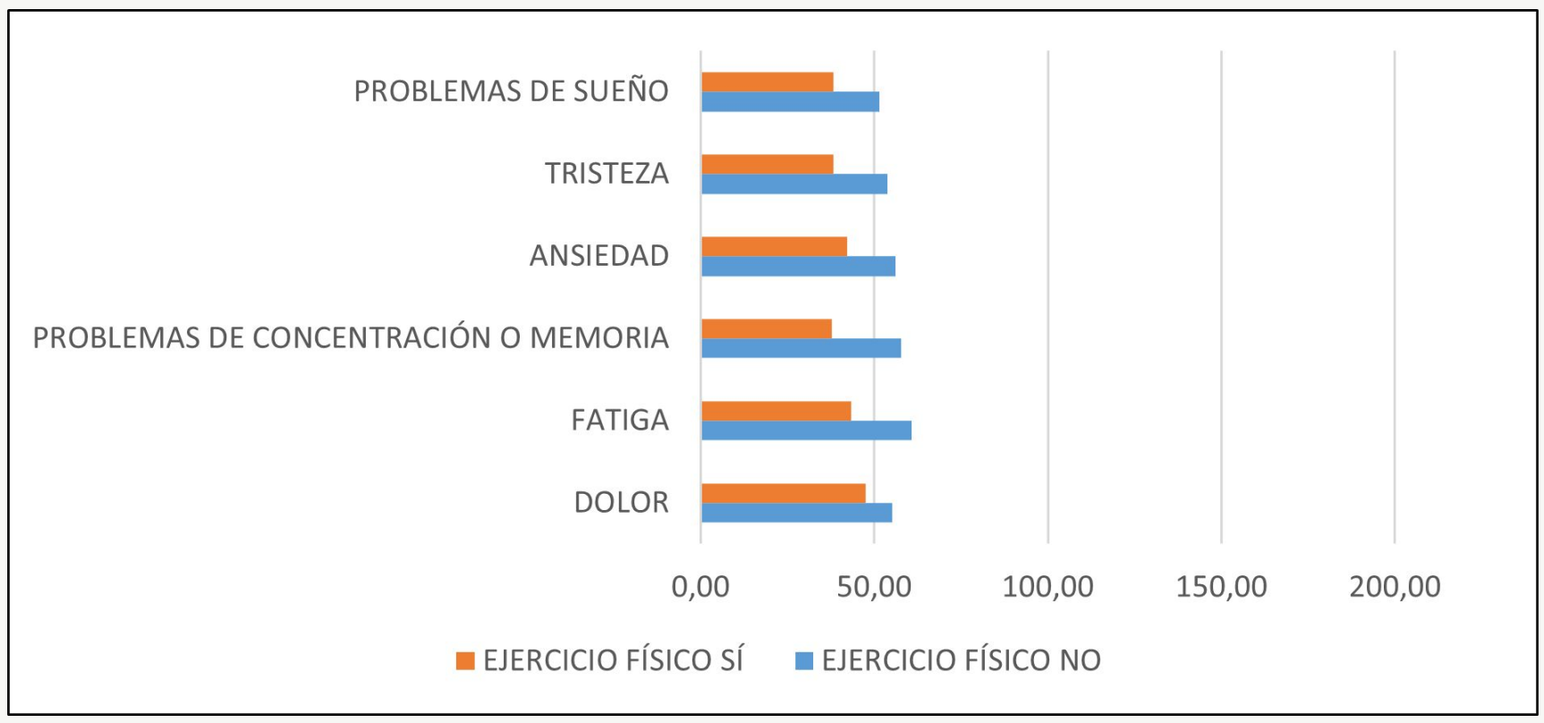


Programa para el Autoseguimiento del Mantenimiento Físico y Psicológico

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.**

Los resultados obtenidos derivados de los análisis de los pacientes MODULO 1 son los siguientes:

EJERCICIO FÍSICO Y SINTOMATOLOGÍA NEGATIVA

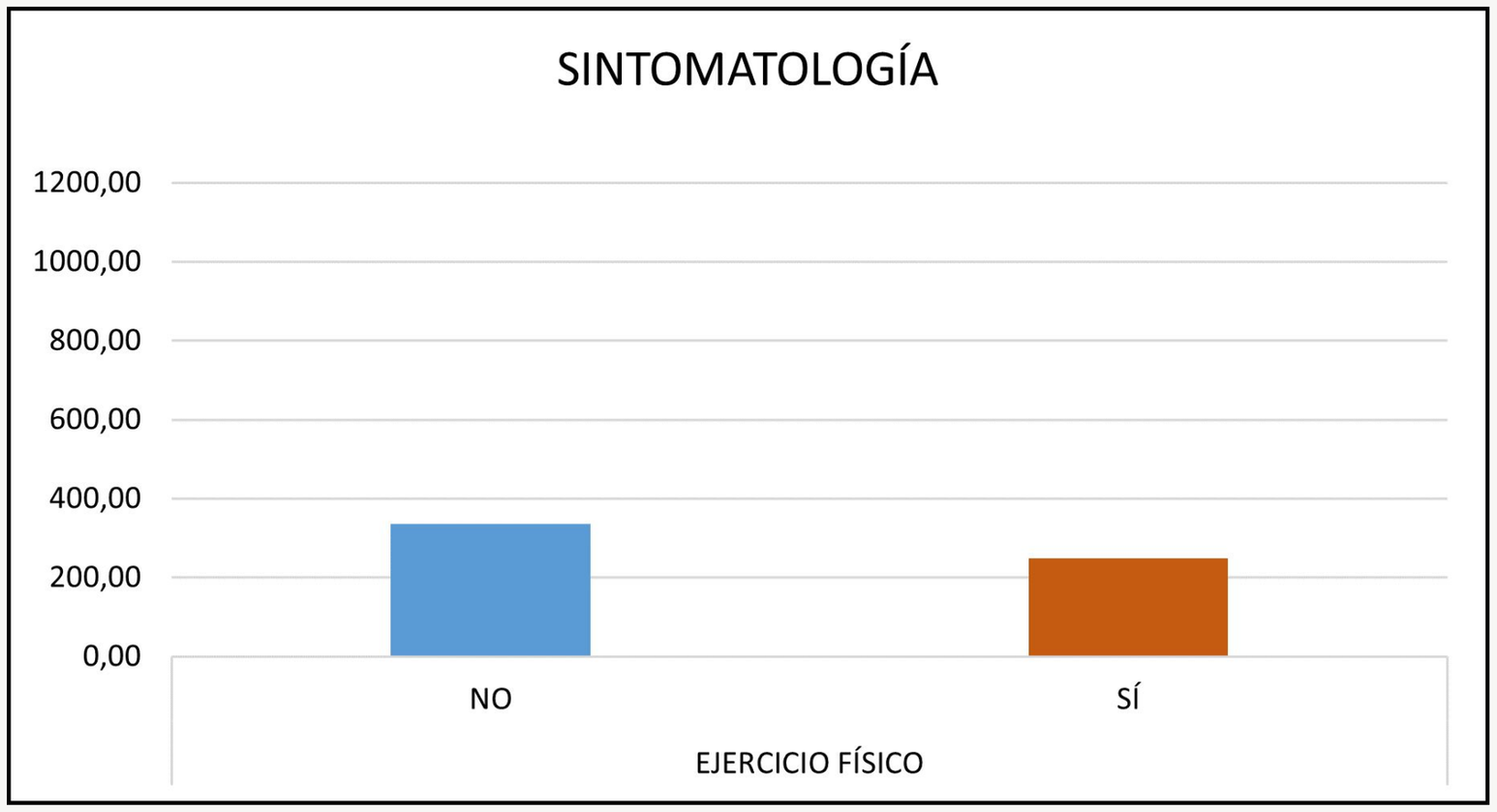


Distribución de la sintomatología negativa en función de la realización de ejercicio físico.

Los resultados muestran que los días que los sujetos no realizan ejercicio físico puntúan más alto en dolor, fatiga, problemas de concentración o memoria, ansiedad, tristeza y problemas de sueño. **Por el contrario, los días que realizan ejercicio físico tienen menor puntuación en dichas variables.**

EJERCICIO FÍSICO Y SUMATORIO DE SINTOMATOLOGÍA DIARIA

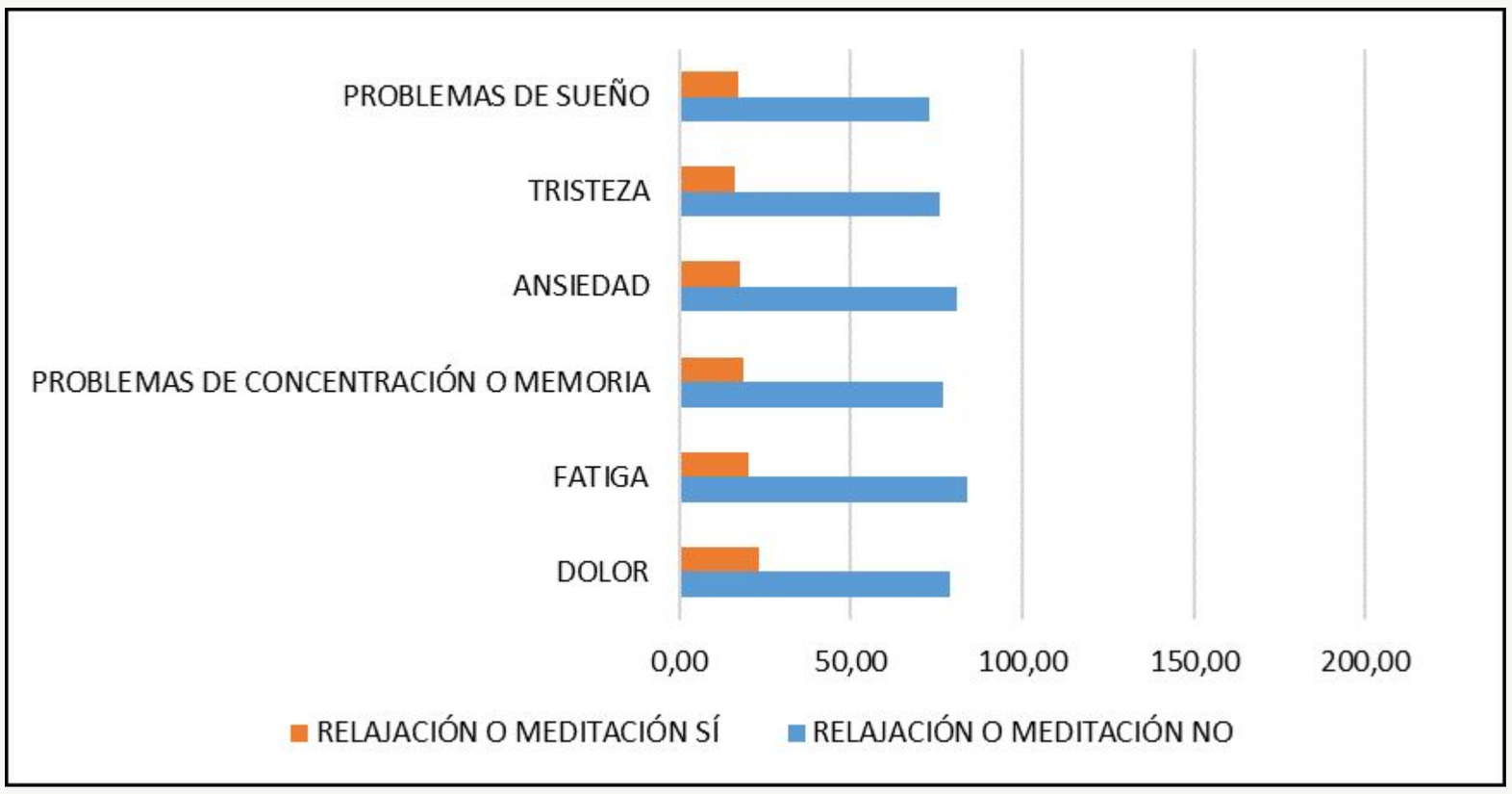
En cuanto al sumatorio de la sintomatología negativa diaria, se puede observar que **cuando lo sujetos realizan ejercicio físico tienen menor sintomatología negativa** que cuando no lo realizan



Relación del sumatorio de la sintomatología negativa diaria en función de la realización de ejercicio físico.

Programa para el Autoseguimiento del Mantenimiento Físico y Psicológico

RELAJACIÓN/MEDITACIÓN Y SINTOMATOLOGÍA NEGATIVA



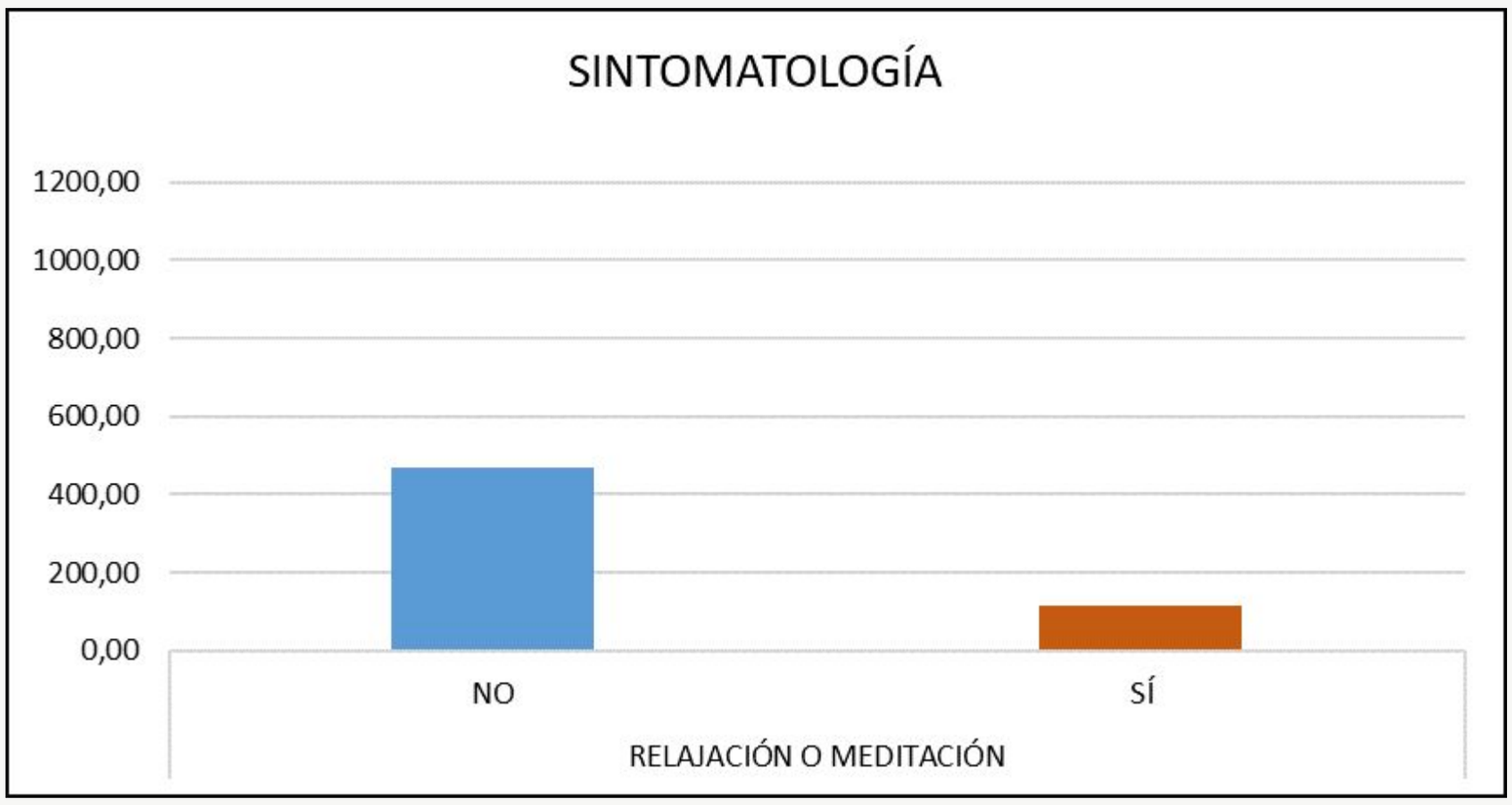
Distribución de la sintomatología negativa en función de la realización de relajación o meditación.

Los resultados obtenidos relacionan **menor sintomatología negativa cuando los sujetos realizan relajación o meditación**.

Y, por el contrario, mayor sintomatología negativa cuando los sujetos no realizan relajación o meditación.

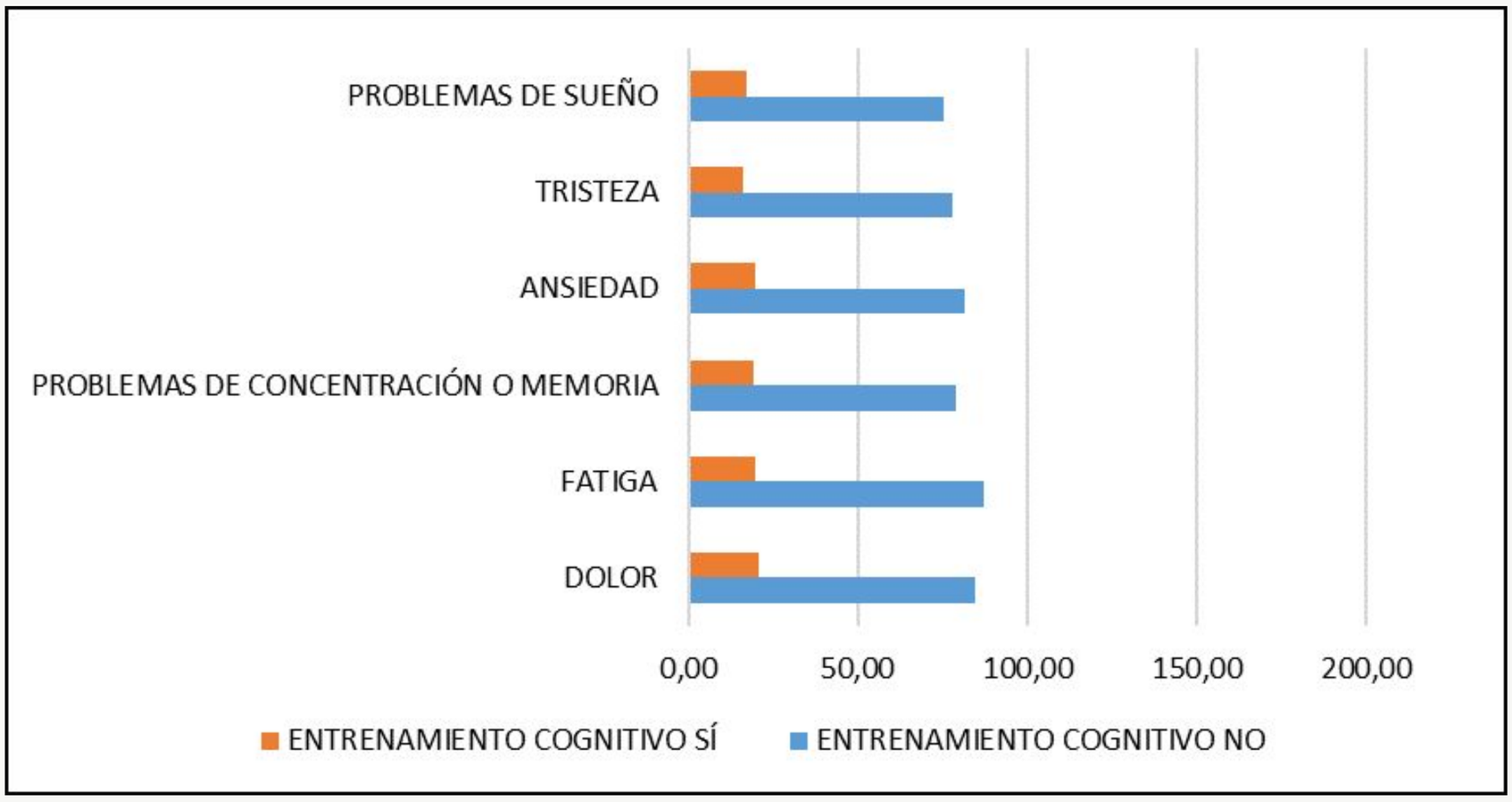
RELAJACIÓN O MEDITACIÓN Y SUMATORIO DE SINTOMATOLOGÍA DIARIA

La realización de relajación o meditación se relaciona con una menor sintomatología negativa que la no realización de relajación o meditación



Programa para el Autoseguimiento del Mantenimiento Físico y Psicológico

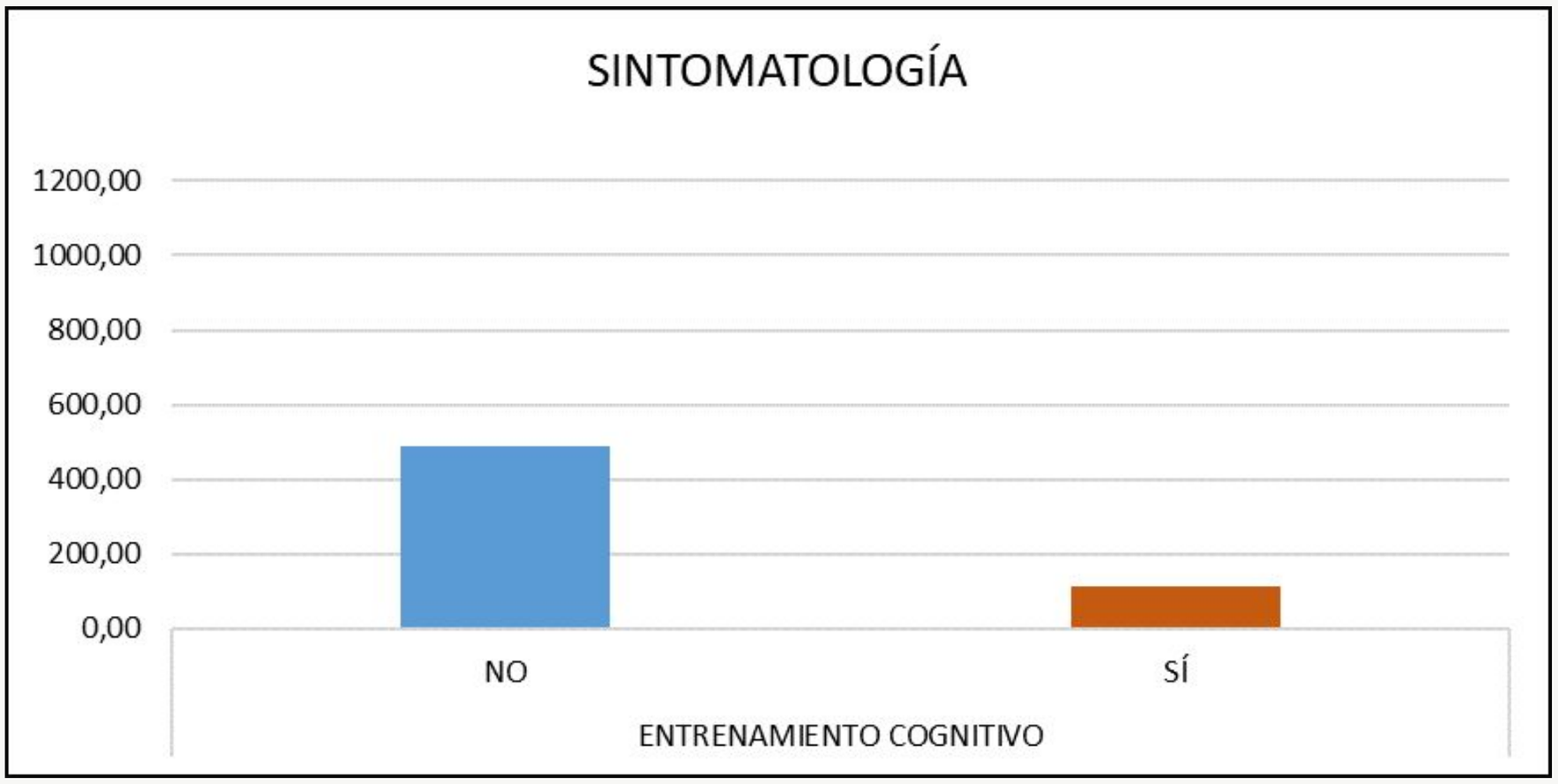
ENTRENAMIENTO COGNITIVO Y SINTOMATOLOGÍA NEGATIVA



Los resultados obtenidos muestran una menor sintomatología negativa (dolor, fatiga, problemas de concentración o memoria, ansiedad, tristeza y problemas de sueño) los días que los sujetos realizan entrenamiento cognitivo. También muestran una mayor sintomatología negativa los días que no se realiza dicho entrenamiento cognitivo

ENTRENAMIENTO COGNITIVO Y SUMATORIO DE SINTOMATOLOGÍA DIARIA

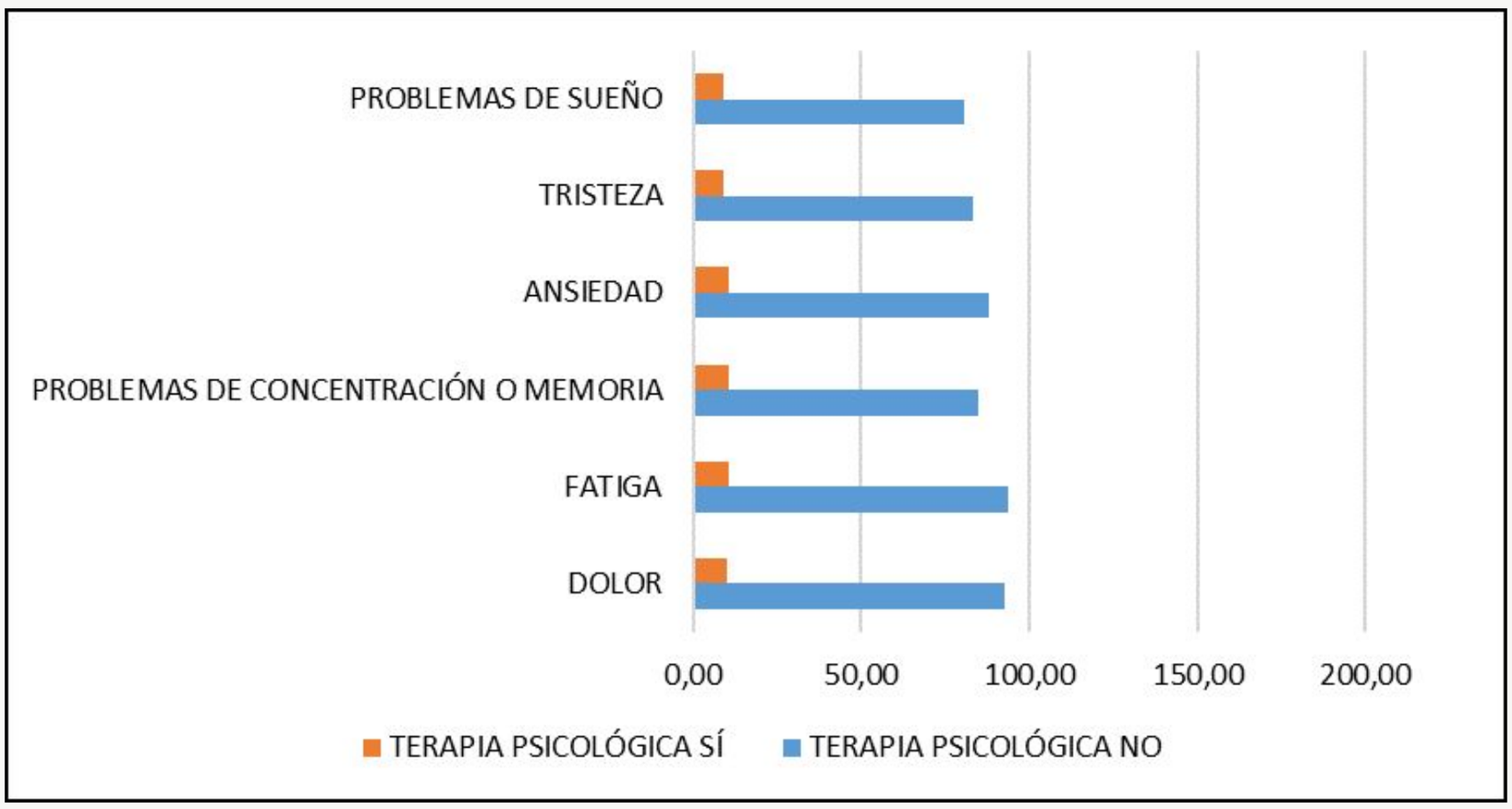
En cuanto al sumatorio de sintomatología negativa diaria se puede **ver una relación positiva entre el entrenamiento cognitivo y dicha sintomatología**



Programa para el Autoseguimiento del Mantenimiento Físico y Psicológico

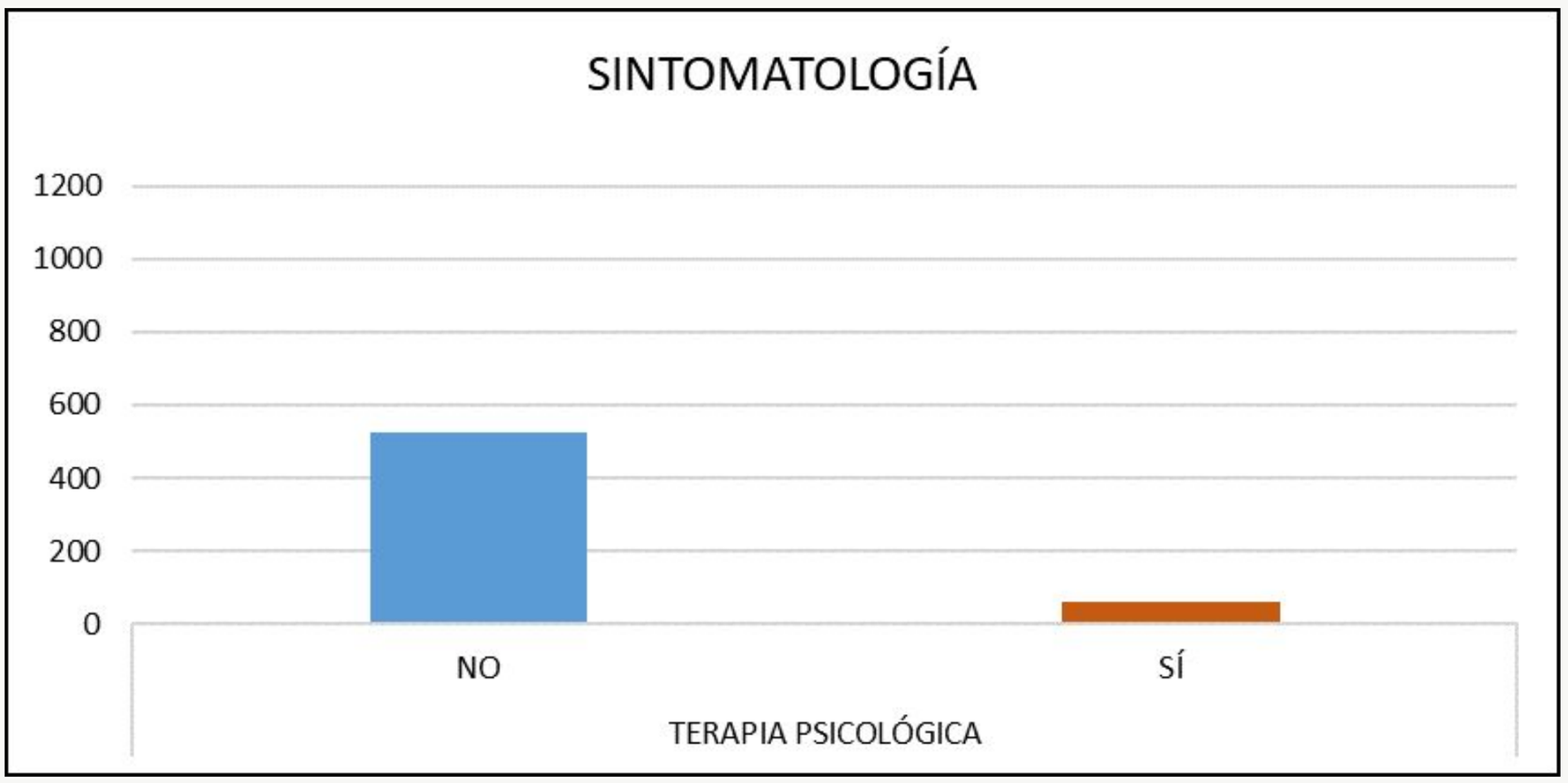
TERAPIA PSICOLÓGICA Y SINTOMATOLOGÍA NEGATIVA

Se contempla **una menor sintomatología negativa** (dolor, fatiga, problemas de concentración, ansiedad, tristeza y problemas de sueño) los días que los sujetos realizaron terapia psicológica que los días que no la realizaron



.Distribución de la sintomatología negativa en función de la realización de terapia psicológica

TERAPIA PSICOLÓGICA Y SUMATORIO DE SINTOMATOLOGÍA DIARIA



La realización de **terapia psicológica se relaciona con una menor sintomatología**, y, por el contrario, la no realización de terapia psicológica se relaciona con una mayor sintomatología

En primer lugar, tras los datos obtenidos y los análisis realizados, podemos concluir que el resultado del taller de psicoeducación ha sido de utilidad para los/las usuarios/as.

La realización de las diferentes actividades generalmente se relaciona con una mejor calidad de vida del usuario. Mejorando así su sintomatología negativa (dolor, fatiga, problemas de concentración, ansiedad, tristeza y problemas de sueño).

Esta relación positiva se puede observar mejor en la relación de la terapia psicológica y la sintomatología negativa. Por lo tanto, podemos deducir que los conocimientos que se han ido impartiendo a lo largo del módulo han sido relevantes en la práctica diaria de los usuarios.

Junta Directiva 2021



Mª HELENA GARCÍA GUTIÉRREZ

Presidenta

VALENTÍN PÉREZ CALVO

Vicepresidente





SARA MEDRANO HUERTAS

Tesorera



Mª ELENA HERGUIDO GARCÍA

Secretaría



Mª CONSUELO ANGULO BENITEZ

Vocal



PEPI CALDERON BERROCOSO

Vocal

Lucha, Sueños & Propósito de vida

Junta Directiva Afinsyfacro

Colaboración y Coordinación en beneficio de TODOS

Para mejorar la salud integral de las comunidades y de las personas. Participamos junto con otras entidades del ámbito socio-sanitario y el Ayuntamiento de Móstoles, en la realización de la "**Guía de Recursos de Entidades Socio-Sanitarias de Móstoles 2021**"



PINCHA EN LA IMAGEN PARA DESCARGAR GUÍA

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



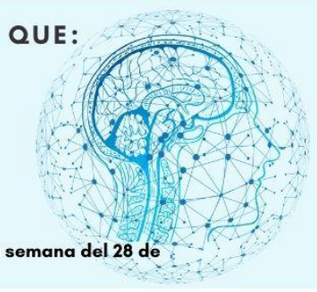
3) USO DE MATERIAL TALLERES

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

Felicitación Navideña



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

Memoria Económica 2021 Afinsyfacro

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

AFINSYFACRO

Balance de situación Operativo

Del diseño BALOPEANTICI
Desde el día 01/01/2021 hasta el día 31/12/2021
Imprimir Saldo

Fecha: 31-03-2022

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

A C T I V O

DESCRIPCIÓN	2021(EUR)
ACTIVO NO CORRIENTE	11.873,18
INMOVILIZADO MATERIAL	11.873,18
213,Maquinaria	1.349,00
215,Otras instalaciones	4.271,30
216,Mobiliario	2.958,98
217,Equipos para procesos de información	3.780,38
219,Otro inmovilizado material	7.076,49
281,Amort.acum.del inmovilizado material	-7.562,97
ACTIVO CORRIENTE	102.300,77
EXISTENCIAS	1.088,00
417,Anticipo Acreedores	1.088,00
DEUDORES COMERCIALES Y OTRAS CTAS.A C	65.680,00
470,H.P, deudora por diversos conceptos	65.680,00
EFECTIVO Y OTROS ACTIVOS LIQUIDOS EQUI\	35.532,77
570,Caja, euros	879,31
572,Bancos e instit.de crdto.c/c vista euros	34.653,46
TOTAL ACTIVO	114.173,95

PATRIMONIO NETO Y PASIVO

DESCRIPCIÓN	2021(EUR)
PATRIMONIO NETO	104.672,97
FONDOS PROPIOS	104.672,97
Capital	91.621,91
101,Fondo social	91.621,91
Resultado del ejercicio	13.051,06
129,Resultados del ejercicio	13.051,06
PASIVO CORRIENTE	9.500,98
DEUDAS A CORTO PLAZO	227,96
520,Deudas C/P con entidades de crédito	121,21
561,Depósitos recibidos a corto plazo	106,75
ACREEDORES CIALES Y OTRAS CTAS.A PAGA	9.273,02
410,Acree. por prestaciones de servicios	2.182,80
475,H.P,acreedora por conceptos fiscales	4.012,28
476,Organismos de la Seg. Soc.acreedores	3.077,94
TOTAL PATRIMONIO NETO Y PASIVO	114.173,95

Cuenta de pérdidas y ganancias Plan 2008

Del diseño PYGOPESINLUC
Desde el día 01/01/2021 hasta el día 31/12/2021
Imprimir Saldo

Fecha: 31-03-2022
ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA - G84055813 **Pág.:** 1

DEBE		HABER	
DESCRIPCIÓN	**2021(EUR)**	**DESCRIPCIÓN**	**2021(EUR)**
COMPRAS	30.717,63	**OTROS INGRESOS DE EXPLOTACION**	219.538,85
600,Compras de mercaderías	525,60	747,Otras subv.donac.legados transf.resul.ej	15,00
602,Compras de otros aprovisionamientos	3.196,53	720,Cuotas de asociados y afiliados	105.856,95
607,Trabajos realizados por otras empresas	26.995,50	740,Subv.donaciones y legados a la explotac.	113.666,90
SERVICIOS EXTERIORES	54.485,15		
621,Arrendamientos y cánones	21.600,00		
622,Reparaciones y conservación	1.814,01		
623,Servicios profesionales independientes	14.637,48		
625,Primas de seguros	848,08		
626,Servicios bancarios y similares	1.516,79		
627,Publicidad, propaganda y relacion.públic	84,40		
629,Otros servicios	13.984,39		
GASTOS DEL PERSONAL	118.897,54		
640,Sueldos y salarios	89.977,32		
642,Seguridad Social a cargo de la empresa	28.359,50		
649,Otros gastos sociales	560,72		
AMORTIZACION DEL INMOVILIZADO	2.387,47		
681,Amort. del inmovilizado material	2.387,47		
Saldo acreedor	13.051,06		
TOTAL DEBE	219.538,85	**TOTAL HABER**	219.538,85

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