

MEMORIA ANUAL

2017

ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE
FIBROMIALGIA, SÍNDROME DE FATIGA
CRÓNICA Y SENSIBILIDAD QUÍMICA
MÚLTIPLE DE JAÉN

“AFIXA”

○ Saluda de la Presidenta.....	3
○ Fines y Objetivos.....	6
○ Órganos de Gobierno.....	9
○ Actividades Asociativas.....	11
○ Actividades de Información.....	11
○ Actividades de Divulgación.....	16
○ Actividades Formativas.....	32
○ Actividades Terapéuticas y/o Rehabilitadoras.....	55
○ Actividades Lúdicas.....	62
○ Actividades Estatutarias.....	83
○ Relaciones Institucionales.....	84
○ Fuentes Financiación.....	103
○ Apariciones en Prensa.....	104
○ Enlaces Web.....	113

SALUDA DE LA PRESIDENTA Y JUNTA DIRECTIVA DE AFIXA

Un año más y vencido el año 2017 toca hacer memoria y evaluación de los fines y objetivos que la junta directiva y el equipo técnico de Afixa nos marcamos, para hacer como siempre que nuestra entidad a través de sus programas, reivindicaciones y recursos asistenciales mejore la calidad de vida de sus socios afectados de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple.

Repasamos y mostramos en esta memoria el trabajo que día a día, unas veces con agobios, otras logrando grandes retos, también contrariados por los objetivos que no conseguimos, pero siempre ilusionados y con la convicción y la honestidad de que ponemos todas nuestras energías para conseguir nuestros fines. Las personas que llegan a nuestra asociación y que están diagnosticadas de Fibromialgia vienen de sufrir un largo peregrinaje en el cuál muchas dudas y miedos han encontrado acomodo en su alma y en su corazón. El enfermo de Fibromialgia aparte de su faceta médico –sanitaria que en estas enfermedades de Sensibilización Central ya están bastante estigmatizados y presenta otros aspectos familiares, socio-laborales que le llevan históricamente a una situación de marginación y negación de sus derechos propios como persona. Por eso Afixa se esfuerza en facilitar canalizar, medios, recursos y líneas de trabajo que ayuden y hagan más llevadera la vida a los pacientes en su día a día con la enfermedad que se ha convertido en su nueva compañera de viaje y que por su cronicidad tienen que conocer cuanto antes para aprender a tratar y controlar su situación de enfermedad. Afixa aporta la canalización de recursos y terapias asistenciales donde el Sistema Público de Salud no llega, ofreciendo a los enfermos el apoyo, la orientación y las ayudas dentro de una organización como es Afixa siendo merecedora en este año del “Reconocimiento de Entidad de Utilidad Pública” que reconoce el respeto y el buen hacer para entender que las acciones que planteamos están orientadas a representar las necesidades de los pacientes, aportar nuestras vivencias y ocupar nuestro rol. La voz de los pacientes es un valor real, lo que nos ocurre, como lo vivimos y lo que necesitamos deben marcar las líneas de trabajo de todas las partes integrantes del sector sanitario.

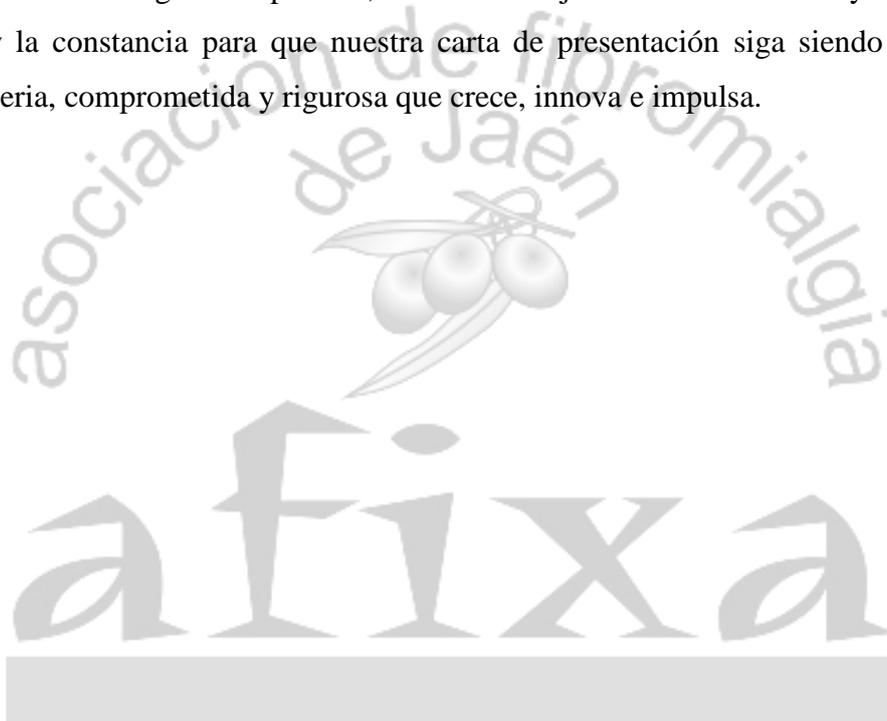
Con estas premisas Afixa ha caminado el año 2017 con ilusión, constancia, rigor y seriedad y siempre apoyada en la veracidad de la investigación avalada por toda la comunidad científica y trabajando en tres vías principales.

1. La asistencial prestando recursos, formación, información, terapias, asistencia psicológica, fisioterapéutica, de trabajo social, formación de voluntariado y otras muchas cosas más. En esta vía Afixa ha trabajado duro y prueba de la labor que hace nuestra asociación ha sido el reconocimiento a nivel nacional por parte de la Escuela Andaluza de Salud Pública de la Junta de Andalucía concediéndonos el premio “Alfabetización en Salud” por nuestra labor por fomentar la formación continua de los aspectos médico-psicológicos de la FM y las habilidades comunicativas de los profesionales sanitarios, haciéndoles conscientes de su compromiso y empatía clínica que tienen que mostrar a sus pacientes y por otro lado el trabajo con los pacientes consiguiendo un enfermo activo, experto, responsable y conocedor de su proceso de salud, así como la orientación apoyo y ayudas de las que Afixa dispone, mejorando su calidad de vida y por promover la divulgación y sensibilización sobre la FM y SFC en el plano asistencial y lograr un día a día mejor para los afectados que en definitiva son el motor de Afixa.
2. Potenciando la investigación para que dé luz a la magnitud de la realidad y el estigma que vivimos los enfermos de FM, SFC y SSQM. Son muchos ya los estudios en los que Afixa ha participado y sigue haciéndolo con el único objetivo e interés que el apoyar. Desde estas líneas dar las gracias a todos los socios afectados que prestan su cuerpo su tiempo su ilusión y disponibilidad para que esto poco a poco sea una realidad. También dar las gracias a todos los profesionales e investigadores que apuestan por buscar una etiología y tratamiento específico que mejore y cambie el paradigma de este complicado entramado que son estas enfermedades de Sensibilización Central. Son también muchas las publicaciones de estos trabajos en importantes revistas científicas a nivel mundial y como muestra de ello en este año tuvimos el placer de estar presentes en la entrega del primer premio que otorga la Sociedad Andaluza de Nutrición y Dietética (SANCYD) correspondiente al mejor artículo de investigación sobre el estudio que hace tiempo comenzamos y seguimos en otras líneas con D^a María Luisa del Moral como investigadora principal junto a la (UJA) Universidad de Jaén sobre los beneficios del aceite de oliva en el estrés oxidativo de la célula (AOVE) en pacientes con FM, así como numerosos artículos esperanzadores que se están publicando de investigaciones de la mano

del Catedrático en Psicología de la UJA Gustavo Adolfo Reyes del Paso y otros más.

3. La tercera vía es la reivindicativa pues somos los enfermos con nuestras peculiaridades y necesidades los que instamos a la administración a cambiar los modelos asistenciales y soportes sociales. Para ello necesitamos el respeto de la sociedad y crear un espacio de encuentro compartido entre la administración y nuestra asociación Afixa que no cesa en su lucha de representar las necesidades de los pacientes, planteando acciones conjuntas intra e interniveles y que haya una estructura que facilite llegar a lograr una medicina proactiva y no reactiva.

Nuestras redes se siguen ampliando, nuestro trabajo aumenta cada día y con ello la ilusión y la constancia para que nuestra carta de presentación siga siendo la de una entidad seria, comprometida y rigurosa que crece, innova e impulsa.



FINES Y OBJETIVOS

AFIXA es una entidad sin ánimo de lucro, que con el objetivo de lograr una mejora en la calidad de vida de los afectados por Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple y sus familiares, trabaja por la difusión y conocimiento de estas patologías, además de apoyar y potenciar todos los aspectos relativos a estas enfermedades, como avances en estudios de investigación, así como la mejora de los aspectos sociales, psicológicos y jurídicos que afecten a este colectivo de enfermos.

Constituida en diciembre de 2003 en Jaén capital, con la idea por parte de un conjunto de afectados de suplir el vacío institucional que la Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple sufre en nuestro país. Pionera a nivel provincial, uno de los retos en la creación de esta familia, ha sido y es, el de consolidar e implementar sus servicios en toda la provincia para llegar a la máxima población posible, satisfaciendo así sus necesidades de una manera integral.

Actualmente la Asociación está compuesta por más de 654 socios y 10 Delegaciones provinciales, siendo la mayoría de sus asociados mujeres con edades comprendidas entre los 25 y 70 años y con perfiles profesionales y personales muy divergentes entre sí.

La Asociación se encuentra inscrita en:

- Registro de Asociaciones de la Consejería de Justicia y Administración Pública de la Junta de Andalucía con el nº 3328.
- Registro de Entidades, Servicios y Centros de Servicios Sociales, de la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía con el nº AS.E/5169.

La Asociación forma parte de diversos organismos sociales, como son:

- FEJIDIF (Federación Provincial de Asociaciones de personas con Discapacidad Física y Orgánica de Jaén)
- LIRE (Liga Reumatológica Española)
- CONFEDERACION NACIONAL DE FIBROMIALGIA

- FUNDACION DE AFECTADOS DE FIBROMIALGIA Y SINDROME DE FATIGA CRONICA (FUNDACIÓN FF).
- ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA (EASP).
- CONFEDERACION DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE ANDALUCIA (CODISA).

El ámbito de actuación es provincial y entre sus objetivos y actividades destacan las siguientes:

- Ser objeto reivindicativo e interlocutor, estableciendo diálogos con las diversas instituciones que tengan competencia en el tema, para así promover y defender los derechos e intereses de las personas afectadas de FM, SFC y SSQM.
- Fomentar la información, conocimiento y sensibilización sobre la FM, SFC y SSQM, involucrando a todos los agentes sociales y a la población en general.
- Dar a conocer, sensibilizar y denunciar la situación de desamparo, sanitario, jurídico y social de las personas afectadas de estas patologías, de manera que se pueda lograr pleno reconocimiento y normalización de estas enfermedades, planteando líneas de asesoramiento y apoyo para la elaboración de planes de igualdad, incluyendo en el baremo de discapacidad las de origen orgánico.
- Potenciar y difundir una imagen positiva de las personas afectadas de FM, SFC y SSQM, protegiéndolos del agravio comparativo, desprotección jurídica y conflictividad que sufren estos enfermos, que sobrepasa los derechos básicos de acceso de salud, reconocidos por la Constitución Española.
- Fomentar y apoyar la investigación de estas patologías que permita avances en la etiopatogenia, tratamiento y pruebas diagnósticas que redunden en el mejor conocimiento y manejo de estas enfermedades.
- Cooperar con la Administración Pública y el sector sanitario, ofreciendo información y asesoramiento acerca de las reivindicaciones y actividades de la organización.
- Fomentar la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad, impulsando la elaboración de protocolos de evaluación de incapacidades que desarrollen medidas de acción positiva que garanticen la igualdad de

oportunidades de los enfermos en general y en especial, de las mujeres con discapacidad debida a la FM, SFC y SSQM y mujeres víctimas de violencia de género.

- Formación, promoción y sensibilización del voluntariado con el propósito de ayudar a servir en positivo de referencia a enfermos de FM, SFC y SSQM que se encuentran en situación de exclusión y vulnerabilidad en los muchos aspectos que conlleva la afectación de estas patologías.
- Apoyar el asociacionismo y la unidad entre los afectados, para una mejor defensa de las condiciones de vida, su participación activa en los determinantes de su salud, fomento de la educación ambiental, desarrollando comportamientos sostenibles mediante un uso racional y solidario de los recursos, la promoción de actividades terapéuticas, de relaciones sociales, artísticas, culturales y todas aquellas herramientas que sean útiles para la recuperación de capacidades perdidas y mantenimiento de las ya existentes.
- Corregir las relaciones de género tradicionales que perpetúan roles androcéntricos especialmente en las mujeres con FM, SFC y SSQM. Atender las necesidades sanitarias de estas mujeres también en el ámbito rural.
- Promover y alentar la participación de AFIXA en todos aquellos organismos públicos y privados de ámbito autonómico, estatal o internacional que de modo directo o indirecto puedan contribuir a los fines de AFIXA o redundar beneficio en las personas afectadas de FM, SFC y SSQM.
- Contribuir a la promoción de la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres así como la promoción de la participación y presencia de las mujeres en la vida política, económica, cultural y social.

ÓRGANOS DE GOBIERNO

Los Órganos de Gobierno de AFIXA podemos diferenciarlos en tres: la Asamblea General, la Junta Directiva y presidencia.

ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

Es el máximo órgano de expresión y gobierno de la asociación. De ella son miembros todos los socios con voz y voto. Tiene todas las atribuciones y representación para decidir sobre cualquier asunto que interese o afecte a la Asociación.

La Asamblea General Ordinaria de AFIXA se celebró el 30 de mayo a las 17:30 h en Primera Convocatoria y a las 18:30 h en Segunda Convocatoria, en el Salón de Actos de la Asociación de AFIXA sito en Plaza Luz del Valle s/n Bajos comerciales en Jaén, con el siguiente:

ORDEN DEL DÍA:

- 1.- Lectura y aprobación, si procede del Acta de la Asamblea General Ordinaria Anterior.
- 2.- Lectura y aprobación, si procede, del Estado de Cuentas del ejercicio anterior.
- 3.- Lectura y aprobación, si procede, de la Memoria de Actividades del ejercicio anterior.
- 4.- Plan de las Actividades y proyectos para el presente ejercicio 2017.
- 5.- Ruegos y preguntas.

JUNTA DIRECTIVA

Es el órgano representativo y ejecutivo de la Asociación, encargándose de gestionar y representar los intereses de la asociación, de acuerdo con las disposiciones y directivas de la Asamblea General. Marca las directrices para el desarrollo de las actividades y proyectos, aprueba propuestas, proyectos y nuevas incorporaciones, velando por el

cumplimiento de los fines de la asociación, coordinando, impulsando y ejecutando las decisiones adoptadas.

La Junta Directiva actual, cuyo mandato es de 2016-2018 está integrada por:

Presidencia: M^a Isabel Garrido Cárdenas

Vicepresidencia: Ana Colmenero Moral

Secretaría: Miguel Ángel Pulido Carrascosa

Tesorería: Martín Pérez de Tudela Ortega

Vocal: M^a del Carmen Rueda Cañuelo

Vocal: Ana Almazán Ruiz

Vocal: Heliadora Morales Guardia

Vocal: Manuela Ruiz Castro

Vocal: Josefa Cruz Cano

Vocal: M^a Josefa Rodríguez Ramos



ACTIVIDADES ASOCIATIVAS

ACTIVIDADES DE INFORMACIÓN

Constituye la puerta principal de entrada a AFIXA. A través del servicio de información y asesoramiento se garantiza el conocimiento y acceso a todos los recursos y servicios que nuestra asociación ofrece además de las pertinentes derivaciones a servicios externos. La actividad de información es desarrollada por un trabajador social todos los días de la semana en horario de mañana y tarde, además de los miembros de la Junta Directiva y socias voluntarias, conocidas como “pacientes expertas”, mujeres en su mayoría con gran empoderamiento y trayectoria en estas patologías. El servicio de información se lleva a cabo tanto en la sede central de Jaén como en todas nuestras delegaciones provinciales.

El servicio de asesoramiento e información es dirigido y engloba a afectados de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica o Sensibilidad Química Múltiple, familiares, profesionales o cualquier persona que demande algún tipo de información relativa, así como los contactos de gestión con los demás recursos sociales y jurídicos que dispone AFIXA.

Mediante este programa se persigue que el afectado tenga una primera información acerca de su problema desde un punto de vista biopsicosocial, fomentando el autoconocimiento. Por otro lado a través de este servicio, los socios de AFIXA conocen las novedades en todo relativo a estas enfermedades, así como de actividades, ayudas, recursos o cualquier otro servicio al que pudieran tener derecho.

Por último, con este servicio y a través de nuestras pacientes expertos, se lleva a cabo un proceso de formación dirigido a enfermos, mediante el cual AFIXA consigue que nuevas socias se formen en la enfermedad hasta tal punto que realicen el protocolo de acogida y formación a cualquier afectado que acuda a nuestra asociación demandando información

ASESORÍA JURÍDICA

I) METODO DE ACTUACION:

Gustosamente y desde hace ya bastantes años este despacho continúa asesorando a los componentes de la Asociación Afixa Jaén. Nuestro trabajo tal y como viene siendo reflejado en anteriores memorias, sustancialmente consiste en diversas entrevistas presenciales con todas aquellas personas que precisan un asesoramiento puntual enfocado principalmente a que el socio/a conozca las salidas legales relativas a su situación personal y patológica así como su proyección en el puesto de trabajo (altas y bajas médicas, Incapacidades Temporales, reconocimiento grado de discapacidad, etc.) y en los casos de más gravedad la posibilidad de inicio de un expediente de Incapacidad Permanente en cualquiera de sus modalidades.

Desde hace años la metodología es mantener una primera entrevista personal con entrega de documentación y posteriormente una segunda para ofrecer una opinión más fundada en derecho a la vista de la documentación aportada y posteriormente estudiada.

II) INTERVENCIONES PROFESIONALES:

Como en ejercicios anteriores, nuestra intervención sigue girando al margen del asesoramiento jurídico mencionado, en la formalización de cuantos recursos y o trámites administrativos y/o judiciales sean precisos en orden a obtener una resolución administrativa o judicial favorable a los intereses del socio/a.

II) CRONOLOGIA DE INTERVENCION PROFESIONAL:

A) INICIO DE VIA ADMINISTRATIVA PREVIA:

Iniciado el expediente administrativo a instancia del interesado/a, (incapacidad permanente en la mayoría de los casos) o tras la oportuna resolución dictada por parte de los servicios médicos públicos competentes (médico de atención primaria, Inspección Médica, Equipo de Valoración de Incapacidades EVI, etc.), se dicta la pertinente resolución en virtud de la cual se pueden dar dos supuestos

Por un lado que la resolución sea **favorable** para los intereses del trabajador/a, en tal caso concluye nuestra actuación y por otro y para el caso de ser **desfavorable** para los intereses del interesado/a, procedemos en sede administrativa a formular

cuantos recursos quepan en derecho contra la resolución desestimatoria de las pretensiones. Una vez resuelto el recurso y para el caso de ser desfavorable (lo más común) se le plantea al interesado/a la posibilidad del acudir a la vía jurisdiccional previo estudio e información de ventajas e inconvenientes de acudir a sede judicial.

B) INICIO DE VIA JURISDICCIONAL:

Como ya hemos ido apuntamos en nuestras anteriores memorias, es en este punto donde desde la perspectiva deontológica y profesional hay que ser especialmente claro con el socio/a y ello por cuanto el inicio de un expediente judicial conlleva la necesidad de valorar previamente la prosperabilidad o no de la acción judicial a entablar.

Debemos de partir de una premisa objetiva como es el hecho de la dificultad de obtener una incapacidad permanente en sede jurisdiccional, o una sentencia favorable tras la impugnación de un alta médica, un reconocimiento de grado de discapacidad superior al 33 %, etc. De igual forma se procede a informar al socio/a el devengo de honorarios por la necesaria intervención de profesionales (abogado, perito médico, etc.) y en defectiva una serie de gastos previsibles que antes de afrontarlos conviene valorar si merece la pena su desembolso.

I) En cuanto a los procedimientos judiciales en solicitud de reconocimiento de una Incapacidad permanente en cualquiera de sus grados, (es la actuación más común entre los casos de este despacho)

Manifiestar que los Tribunales del orden Social de Jaén desgraciadamente son más restrictivos que otros situados en otras CCAA, este letrado desconoce el motivo de esa “mayor restricción” pero sea cual fuere lo cierto es que supone un agravio comparativo reprochable y que conculca el principio constitucional de igualdad ante la ley recogido en el Art 14 de nuestra Carta Magna(nos consta incluso la elevación de la pertinente “queja” elevada a las más altas autoridades judiciales de la provincia y evacuada por determinado colectivo de operadores jurídicos afines a la materia.

II) En lo relativo a actuaciones profesionales en solicitud de reconocimiento de grado de discapacidad, (actuación menos demandada entre os casos de este despacho)

Reseñar y reiterar que la discapacidad como bien conocemos esta recogida por el RD 1971/1999, norma que en definitiva es un baremo tasado de dolencias que afectan tanto el grado físico como el psicológico y factores sociales. A falta de una nueva revisión de este Real Decreto, la aplicación de él sigue siendo legal y su movilidad respecto a nuevas patologías, de momento, muy incierta.

El citado baremo no recoge la FM ni el SFC, enfermedades que las asimilan a Algias Múltiples o generalizadas y la Astenia, pero con informes psicológicos y otras patologías se puede llegar con alguna dificultad al 33%.

Sobre el particular también son múltiples las consultas sobre la posibilidad de iniciar el expediente de reconocimiento inicial de discapacidad, al igual que es bastante común el inicio del pertinente expediente de revisión por agravación en relación al grado en su día reconocido.

Para concluir, destacar la permanente lucha por parte de Afixa y otras asociaciones a nivel nacional a la hora de difundir el conocimiento de la enfermedad en la sociedad jiennense, sensibilizar a la población sobre la enfermedad de fibromialgia, concienciando y cooperando con los profesionales de la salud y todo ello con la finalidad de conseguir una modificación en la legislación social y laboral, a los fines de que se reconozcan más prestaciones y derechos a las personas que padecen esta enfermedad por lo que esperamos que en un futuro la FM SFC Y SQM, queden definitivamente encuadradas como patologías invalidantes .

C) ESTADISTICAS ESTIMATIVAS DE ACTUACIONES PROFESIONALES LLEVADAS A CABO A LO LARGO DEL EJERCICIO 2017:

I) CONSULTAS PRESENCIALES: Estimativamente reseñamos que las consultas presenciales realizadas en este despacho a lo largo del año 2017, las podemos fijar en torno a unas 6 mensuales y teniendo en cuenta que normalmente se efectúa una segunda entrevista (tras análisis de documentación medica clínica), arroja un total aproximado de 12 entrevistas mensuales lo que supone un **total anual próximo a las 144 entrevistas presenciales/profesionales.**

Con independencia de ello también son frecuentes las llamadas telefónicas y asesoramiento no presencial de los socios/as, haciéndose constar que dichas llamadas proceden de socios/as que previamente han estado ya en las dependencias del despacho.

II) RECURSOS ADMINISTRATIVOS: De igual forma estimativamente al igual que el ejercicio anterior quizás con algo de repunte el 40 % de las entrevistas derivan en algún tipo de actuación profesional normalmente en forma de recursos administrativos.

III) ACTUACIONES JUDICIALES:

- **EN MATERIA DE INCAPACIDADES LABORALES:** La denegación de los recursos administrativos supone la necesidad de acudir a la vía jurisdiccional (Juzgado de lo Social). De igual forma estimativamente calculamos que las reclamaciones judiciales a lo largo del año 2017 han podido oscilar en torno a los 10/12 procedimientos judiciales con suerte dispar, lo que supone un mantenimiento de los índices del ejercicio 2016

Volvemos a insistir en la dificultad actual de conseguir en sede jurisdiccional el reconocimiento de incapacidades en cualesquiera de sus grados, restricción que sin que suponga una regla matemática que de las demandas planteadas desde este despacho prosperan en torno al 30% de las mismas, concretamente en el ejercicio 2017 de las 10/12 demandas planteadas prosperaron en torno al 30 %.

En la totalidad de los casos ha sido el reconocimiento de una incapacidad permanente total para la profesión habitual, siendo cada vez más excepcional el reconocimiento de una Incapacidad permanente absoluta, otrora menos complicado de obtener vía jurisdiccional

- **EN MATERIA DE DISCAPACIDAD:** En cuanto a procedimientos judiciales seguidos en reconocimiento de grado de discapacidad tampoco hemos planteado ninguno a lo largo de este ejercicio y ello por cuanto de todos es sabido la no inclusión de la FM en el baremo y por tanto es más que dificultosa su prosperabilidad en sede jurisdiccional. Si hemos agotado la vía administrativa manteniendo normalmente la resolución administrativa en todos sus extremos

ACTIVIDADES DIVULGATIVAS

Durante todo el año, nuestra presidenta D^a. M^a Isabel Garrido Cárdenas y miembros de la Junta Directiva se han reunido y entrevistado con personas de la vida política, personal sanitario, investigadores, docentes y con distintos medios de comunicación, con el objetivo de dar a conocer los servicios, actividades y función en general que AFIXA realiza, además de sensibilizar a la población jiennense de la situación en la que se encuentran los afectados por estas patologías.

- **Entrevista en “Onda Cero”.**

El 23 de enero de 2017 nuestra presidenta M^a Isabel Garrido participó en un espacio matinal de este canal con el fin de promocionar los recursos y servicios de nuestra entidad en la provincia de Jaén, así como de visibilizar la situación sanitaria y social en la que se encuentran los afectados por estas patologías.

- **Entrevista con el Grupo Parlamentario Popular Andaluz.**

Nuestra presidenta M^a Isabel Garrido, el 20 de febrero de 2017 se entrevistó con José Antonio Miranda y Catalina García ambos del Grupo Parlamentario Popular Andaluz, para exponer que en el Debate General del Parlamento Andaluz acerca de la situación de la sanidad pública en Andalucía.



- **Entrevista de M^a Isabel Garrido con D^a. Eugenia Valdivieso, Diputada Igualdad y Bienestar Social de la Excma. de la Diputación de Jaén.** Jaén 7 de marzo de 2017
- **Entrevista de nuestra Presidenta, D^a Maribel Garrido en Canal Sur y Cadena Ser con motivo de la celebración del Día Internacional de la Fibromialgia.** Jaén 9 de mayo de 2017.
- **Entrevista Cadena Ser Jaén, “Campaña de Visibilidad en Hombres con Fibromialgia”.**

El 10 de Mayo nuestra presidenta M^a Isabel Garrido y varios socios afectados por Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica ofrecieron una entrevista en Radio Jaén Cadena Ser enmarcada dentro de una campaña que tenía como objetivo sacar del aislamiento y la soledad a los hombres que padecen FM y que ascienden al 10% de la población afectada, que salgan de sus silencios y encuentren con quién hablar, expresar sus vivencias, sus emociones, hacer que se sientan arropados y acompañados en esta batalla que nos lleva a un viaje que sobre todo tiene que estar lleno de vida y esperanza y no de tanto dolor, soledad y frustración.



- **Entrevista en Cadena Ser Linares.**

El 10 de mayo de 2017, José Calero y Antonia Campos compañeros de nuestra Delegación de Linares ofrecieron una entrevista en Cadena Ser conmemorando el Día Internacional de la Fibromialgia y la campaña de visibilización de hombres afectados por esta patología que AFIXA desarrolló a nivel provincial.



- **Entrevista de nuestra Presidenta, D^a Maribel Garrido en la Radio de Torredelcampo.**

El 10 de mayo de 2017, varios socios de AFIXA junto a Ana Colmenero vicepresidenta de AFIXA, ofrecieron una entrevista en Radio Torredelcampo con motivo del Día Internacional de la Fibromialgia y la campaña de visibilización de hombres afectados por esta patología.



- **Entrevista de nuestra Presidenta, D^a Maribel Garrido en el programa de Canal Sur de Rafael Cremades.**

El 11 de mayo de 2017, nuestra presidenta Maribel Garrido acudió a Canal Sur Radio para ser entrevistada por Rafael Cremades en el programa “Aquí estamos”, informando del trabajo de nuestra entidad así como continuando con la campaña de visibilización en hombres que AFIXA había planeado para el año 2017.



- **Entrevista Cadena Ser Delegación de Úbeda.**

El 11 de mayo de 2017 nuestra Delegación de Úbeda fue entrevistada por Cadena Ser para hablar en relación a la labor de AFIXA y a la actividad programada para el Día Internacional de la Fibromialgia.



- **Mesas informativas Día Internacional de la Fibromialgia.**

Como en años anteriores para conmemorar el Día Mundial de la Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica, el 12 de mayo de 2017 AFIXA estableció mesas informativas en las distintas delegaciones provinciales para hacer más visible y legitimizar los derechos de la enfermedad. Los actos acabaron como en años anteriores con la lectura de un manifiesto reivindicativo redactado por la presidenta provincial.





- **Entrevista en Uniradio Jaén.**

El 24 de mayo se llevó a cabo una entrevista en el programa Psicosoma de la cadena Uniradio Jaén. Nuestra Doctora en Psicología, Ángeles Pulgar, y una socia colaboradora, Frusi Calzada, participaron durante una hora comentando las vivencias y los recursos que AFIXA facilita a los afectados.



- **Jornadas puertas abiertas del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Jaén.**

El 15 de junio de 2017, con motivo de la celebración del Centenario del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Jaén, se ha organizado una jornada de puertas abiertas bajo el lema "El farmacéutico al servicio de la salud del paciente". En dicha jornada se han establecido varias carpas en las que los ciudadanos han podido obtener información de distintos servicios profesionales que se dan en las Oficinas de Farmacia de Andalucía, así como asesoramiento en temas cosmetológicos, capilares, dietéticos, riesgo cardiovascular, revisión de lunares y manchas en la piel, charlas sobre medicamentos y diabetes entre otros temas de interés. AFIXA ha estado presente con un stand informativo para aquellos pacientes o ciudadanos interesados en conocer los recursos y servicios que nuestra entidad ofrece.



- **Colaboración Canal Sur del programa “Historias de Luz”.**

El 18 de septiembre de 2017 realizamos la grabación de un programa llamado "Historias de luz". Historias de luz es una agencia de noticias audiovisuales cuyo objetivo es difundir una imagen de Andalucía a través de personas, empresas, colectivos andaluces que se definen por desarrollar proyectos innovadores pioneros, originales relacionados con el emprendimiento, la investigación, la solidaridad, la esperanza y la luz.

La intervención de AFIXA en el estudio denominado "Influencia del aceite de oliva en el estrés oxidativo de la célula" liderado por nuestra querida M^a Luisa del Moral les pareció interesante, pues según palabras de M^a Luisa, Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid y Doctora en Medicina y Cirugía por la Universidad de Granada este estudio comenzado hace seis años nació de la esperanza y el compromiso de arrojar un granito de luz a la controvertida historia de la Fibromialgia con el objetivo de hallar marcadores diagnósticos que saquen a los enfermos de FM de su estigma e invisibilidad. En la grabación además participó nuestra presidenta M^a Isabel Garrido y M^a José Martínez facultativa de la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición del Complejo Hospitalario de Jaén.

Una historia de luz que los enfermos agradecemos a todas las personas que forman parte de este gran equipo de investigación.





- **Redacción y envío de cartas informativas a todos los asociados de AFIXA. Jaén**
12 de septiembre de 2017



- **Rueda de prensa “Girls & Sports”.**

El 21 de septiembre de 2017 en la sede de AFIXA Jaén se realizó la presentación del evento #GIRLSandSPORTS, organizado por El Corte Inglés, Fundación Unicaja y Deporinter y que se celebraría el 7 de octubre en Jaén.

En dicha contamos con la presencia de nuestra presidenta M^a Isabel Garrido, el Concejal de Deportes del Ayuntamiento de Jaén, José María Álvarez, el Diputado de Cultura y Deportes de la Diputación Provincial de Jaén, Juan Ángel

Pérez, Carmen Espín, presidenta de la Fundación Unicaja, Joaquín Cuevas Director General de Deporinter y Miguel Sainz Gerente del Corte Inglés.

En esta presentación se transmitió la importancia de mantener hábitos de vida saludables y la práctica de ejercicio físico.



- **Mesa informativa en Andújar.**

El 21 de septiembre nuestra Delegación de Andújar estableció varias mesas informativas con el objeto de darse a conocer entre la población iliturgitana.



- **Rueda de prensa Ayuntamiento de Torredonjimeno.**

El 22 de septiembre de 2017, nuestra presidenta M^a Isabel Garrido junto a Inma Bueno, Concejala de Educación, Sanidad y consumo del Excmo. Ayuntamiento de Torredonjimeno, realizó una rueda de prensa informando a los vecinos de los recursos de AFIXA a nivel provincial, así como la programación prevista en Torredonjimeno para el curso 2017-2018.



- **Rueda de prensa y Firma Convenio con Obra Social La Caixa.**

El 22 de septiembre de 2017 en Úbeda se procedió a la firma de un convenio para la ejecución del programa denominado: “Tratamiento multidisciplinar para la mejora de la calidad de vida de los enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica: una mano tendida a la esperanza”. La Obra Social “la Caixa” volvió a

apoyar a nuestra entidad en un programa para mejorar la calidad de vida de los pacientes de AFIXA.

El proyecto fue seleccionado en el marco de la Convocatoria de Promoción de la Autonomía Personal y Atención al Envejecimiento, la Discapacidad y la Dependencia

Nuestra presidenta M^a Isabel Garrido remarcó en la rueda de prensa, el objetivo fundamental de dicho proyecto “es el de facilitar las condiciones de vida a aquellos pacientes con los que trabajamos a través de un programa que hemos diseñado con mucho esfuerzo y dedicación”.

El director de Área de CaixaBank, Antonio López Rus destacó la contribución del personal y los voluntarios de la Asociación en el desarrollo del proyecto. “El apoyo y la contribución de las personas que trabajan a diario en las entidades sociales y las ONG es el más importante de los capitales. La entrega y el entusiasmo con el que estas personas trabajan a diario para hacer de ésta una sociedad más justa les hace absolutamente imprescindibles”.



- **Rueda de prensa Media Maratón por equipos Ekiden “Aunando Voluntades”.**

El 27 de septiembre de 2017, las asociaciones AFIXA (Fibromialgia) y AJDEM (Esclerosis Múltiple Jaén) presentaron la II Edición del Proyecto "Aunando Voluntades", en la sede de ambas entidades. Para este acto contamos con la presencia de:

- Maribel Garrido: Presidenta de AFIXA.
- Araceli Aguilar: Vicepresidenta de AJDEM.
- José M^a Álvarez: Concejal de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Jaén.

- Juan José Amate: Presidente de la Asociación de clubes de Atletismo de Jaén y coordinador de la Carrera.



- **Rueda de prensa en Bnfit La Victoria.**

El 20 de octubre de 2017 la presidenta de AFIXA M^a Isabel Garrido y el tesorero Martín Pérez, visitaron el centro Bnfit La Victoria para recoger un talón entregado por el gerente Eduardo Orduña con todo lo recaudado de la iniciativa “Matrícula Solidaria”.



- **Encuentro local de Asociaciones en Bailén.**

El 29 de octubre de 2017 AFIXA estuvo presente en un Encuentro de asociaciones organizado por la Concejalía de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Bailén. Dieciséis entidades instalaron un stand informativo para dar a conocer sus fines y objetivos a los vecinos del municipio, entre ellas nuestra Delegación de Bailén.

En este evento en el que hubo distintas actividades culturales, formativas y lúdicas se contó con la presencia del Alcalde de Bailén, Luis Mariano Camacho, la Concejala de Participación Ciudadana, Gema de Medio Mira, y otros miembros de la Corporación Municipal.



- **Mesa informativa en Torredelcampo.**

El 26 de noviembre nuestra delegación de AFIXA en Torredelcampo estuvo presente en el partido de fútbol mixto contra la violencia de género organizado por el Excmo. Ayto. de Torredelcampo bajo el eslogan "Toma partido #yonosoycómplice".



- **Mesa informativa Jaén.**

El 1 de diciembre de 2017 con motivo del Día Internacional de las personas con Discapacidad, todas las asociaciones a nivel provincial establecieron en el Parque de la Victoria de Jaén stands informativos y realizaron un paseo solidario por las principales calles de Jaén bajo el lema “la discapacidad más grande es la indiferencia”.



ACTIVIDADES FORMATIVAS

- **Taller de entrenamiento de la memoria en Bailén.**

El día 6 de enero comenzó un taller de entrenamiento cognitivo en Bailén. Impartido por Ángeles Pulgar, Doctora en Psicología. Ésta actividad, fraccionada en 10 sesiones, se planteó con el objetivo de que los participantes entendieran el funcionamiento del proceso de memoria, con sus diferentes fases (atención, retención y recuperación), dotar de las herramientas necesarias para compensar los olvidos y procurar mantener una memoria activa. Para ello, en las sesiones se llevó a cabo una parte teórica y otra práctica en la que se realizaron ejercicios escritos y hablados y se les administraba algunas actividades para casa.

Las sesiones se plantearon en formato de dinámica de grupo para facilitar la puesta en común de experiencias personales, la participación activa y los vínculos sociales de los asistentes.



- **Charla “Alimentación saludable y fibromialgia”.**

El 13 de enero de 2017 nuestra presidenta, M^a Isabel Garrido ofreció una charla sobre alimentación saludable y fibromialgia en Torredelcampo.



- **Formación continuada a profesionales del Centro de Salud El Valle**

AFIXA estuvo presente en una sesión de formación Continuada para profesionales sanitarios del Centro de Salud El Valle, que tuvo lugar el 20 de Enero. Nuestra presidenta M^a Isabel Garrido transmitió a los profesionales sanitarios de dicho centro, la importancia de la formación de los afectados por Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple, siendo fundamental que estos se conviertan en pacientes activos, responsables y partícipes en su propio proceso de salud. Mediante la formación a los pacientes, son múltiples los beneficios que se obtienen destacando por ejemplo la mejora de la propia relación médico-paciente y la confianza en los profesionales. Tras esta ponencia, AFIXA comenzaría una nueva escuela de pacientes en dicho Centro de Salud dirigida a afectados y familiares.

- **Escuela de Pacientes de Centro de Salud Fuentezuelas.**

El 20 de enero de 2017 comenzó en el Centro de Las Fuentezuelas una Escuela de pacientes con el objetivo de formar y educar en relación a en la enfermedad a las personas que pertenecen a dicho centro sanitario. Con una duración de 8 sesiones, se abordaron aspectos de la enfermedad como alimentación en fibromialgia, toma responsable de medicación, actividades cotidianas y descanso, sueño y fibromialgia, cuidados y consejos sobre ejercicio físico, entrenamiento en técnicas de relajación, pensamiento positivo y afrontamiento de la enfermedad, sexualidad, relaciones sociales y de pareja, resiliencia, etc.



- **Charla “Importancia del ejercicio físico en Fibromialgia”.**

El 10 de febrero de 2017, María Aparecida Santos Doctora en Ciencias de la Actividad física de AFIXA ofreció una charla en el Centro de Salud de las Fuentezuelas sobre la importancia de la adhesión a un programa de entrenamiento físico adaptado en el medio acuático o seco a los afectados por estas patologías.



- **Jornadas provinciales de voluntariado “El voluntariado como escuela de valores humanos”.**

El 15 de febrero de 2017 se organizaron unas jornadas provinciales llevadas a cabo por AFIXA en las que contamos con la presencia de D^a. Yolanda Pedrosa Sánchez. Concejala Delegada de Sanidad, Mercados Municipales, Comercio, Consumo y Cementerios del Excmo. Ayuntamiento de Jaén y D^a. Ana Delia Estrada Mendoza. Coordinadora de voluntariado de la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía.

Este programa formativo que se planificó durante varios meses, impartido por el equipo técnico de AFIXA y al que asistieron más de 50 voluntarios de toda la provincia de Jaén, tenía como objetivo continuar consolidando la red asociativa y el amplio número de voluntarios que nuestra entidad tiene en toda la provincia de Jaén, soporte vital para que los recursos y servicios de AFIXA lleguen a todos los puntos de nuestra geografía.

Durante esta actividad se educó en relación a las habilidades dirigidas a empatizar con el enfermo de Fibromialgia que se incorpora a nuestra asociación y la información actualizada en relación a los diferentes aspectos médicos, sociales y emocionales que rodean a la enfermedad.



asociación de fibromialgia
de Jaén



afixa

- **Escuela de Pacientes Centro de Salud Virgen de la Capilla.**

El 6 de marzo de 2017 comenzó una nueva aula de formación en el centro de Salud Virgen de la Capilla y que tuvo una duración de dos meses. Los asistentes conocieron y se formaron en todos los aspectos que rodean estas patologías, visualizaron y analizaron vídeos sobre la importancia del ejercicio físico en su tratamiento, además de facilitarse testimonios de otras afectadas por esta patología para dar a conocer, desde la experiencia de los propios pacientes, la enfermedad a toda la ciudadanía y a los recién diagnosticados.

El objetivo de esta iniciativa es aunar a todos los relacionados con esta patología para facilitar las diferentes perspectivas sanitarias y emocionales en su tratamiento, además de formar a pacientes para que después puedan ser ellas los docentes con otras afectadas. Para ello, se trataron contenidos físicos, médicos, sociales y emocionales relacionados con la enfermedad, para facilitar el compromiso y la implicación en el cuidado personal.

Este programa, que está coordinado desde la Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP), pretende que los ciudadanos puedan ejercer un papel más activo y responsable sobre su salud, gracias a una forma de aprender y enseñar los mejores hábitos para cuidarse a ellos mismos y cuidar a los demás. Este proyecto, que comenzó en 2008, cuenta con aulas dedicadas a patologías como la fibromialgia, el cáncer de mama, el asma, la diabetes tipo 1 y 2, las personas cuidadoras, la insuficiencia cardíaca, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), los cuidados paliativos o el cáncer colorrectal.

Materiales didácticos

- **Jornadas de formación “Incorporación del enfoque de género en programas y proyectos sociales. Aplicación de los criterios relativos al género en las solicitudes de subvenciones.” Salón de Actos Delegación de Igualdad, Salud y Políticas Sociales.**

Jaén 6 de marzo de 2017. Varios miembros del equipo técnico asistieron a este seminario formativo organizado por el IAM, Diputación de Jaén y la Consejería de Igualdad y Políticas sociales y que tenía como objeto conocer el enfoque de género, como nuevo criterio incorporado para la valoración de los programas y proyectos para los que se solicita financiación pública

- **Taller de alimentación saludable en Úbeda.**

El 7 de marzo con motivo del Día de la Mujer, se realizó un taller en Úbeda en colaboración con el Centro de Salud para conocer con profundidad como una alimentación saludable puede reducir la sintomatología en fibromialgia y otras enfermedades crónicas.



- **IV Jornadas Andaluzas de Fibrosis Quística, Formación y Empleo.**

El 25 de marzo de 2017, se celebraron estas Jornadas en el Antiguo Hospital San Juan de Dios en Jaén Capital, a las que asistieron varios miembros de equipo técnico de AFIXA en la que se abordaron aspectos como valoración de discapacidad, obtención y proceso de incapacidad laboral, prestaciones, intermediación laboral, autoempleo, formación en discapacidad, entre otros recursos sociales.



afixa

- **I Simposio de Medicina Fibromialgia y TDA en Guarromán.**

Organizadas por el Excmo. Ayto. de Guarroman, AFIXA estuvo presente el 26 de marzo de 2017 en estas Jornadas en las que se abordaron la situación actual sanitaria de la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica y algunos de los tratamientos más novedosos que se estaban empleando en estas patologías.



- **Taller en Centro de Salud de Torredelcampo.**

El 7 de abril de 2017 con motivo del Día Mundial de la Salud, se organizó en el Centro de Salud de Torredelcampo un taller dirigido a que nuestros asociados conocieran todas las dudas que tenían sobre a solicitud de citas médicas, elegir especialistas y recursos que existen en el centro de salud del municipio.



- **Conferencia Maribel Garrido “Nueva visión de la Fibromialgia” en Castellar.**

El 10 de abril de 2017 nuestra presidenta M^a Isabel Garrido impartió una Conferencia en el Centro Sociocultural de Castellar denominada “Nueva visión de la Fibromialgia” para los afectados, familiares y profesionales sanitarios de la comarca.



- **Taller en el Centro de Salud de Torredonjimeno.** El 18 de abril de 2017 comenzó un taller sanitario y socioeducativo en el Centro de Salud de Torredonjimeno para los afectados por FM y SFC. El objetivo de este programa fue potenciar tanto habilidades personales como el uso de activos comunitarios para afrontar de forma saludable las dificultades de la vida cotidiana en los pacientes afectados.



- **Escuela de Pacientes en Bailén.**

El 26 de abril de 2017, comenzó una nueva Escuela de Pacientes de Fibromialgia en el municipio de Bailén a cargo del enfermero y voluntario de AFIXA José Raúl Dueñas, y dos de nuestras formadoras Antonia Campos y Ana Almazán. El taller se desarrolló hasta finales del mes de mayo y las participantes pudieron formarse y resolver las dudas que tenían en relación a estas patologías.



- **Comienzo taller Inspira Motivación.**

El 10 de mayo de 2017, se inauguró en el Colegio Oficial de Médicos de Jaén un taller denominado “Inspira Motivación”, impartido por Ángeles Pulgar Doctora en Psicología en el que los participantes pudieron aprender diferentes estrategias para afrontar de forma optimista y vital la enfermedad, dándose a conocer los beneficios de ejercitar la respiración abdominal, una herramienta práctica para oxigenarnos y controlar nuestro nivel de estrés. Además, se facilitaron estrategias para ponerlas en práctica en su ámbito cotidiano y mejorar de esta manera la gestión de sus emociones.



- **Conferencia en Alcaudete.**

El 10 de mayo de 2017, continuando con los actos conmemorativos del Día Internacional de la Fibromialgia, nuestra Presidenta María Isabel Garrido ofreció una Conferencia en el municipio de Alcaudete en la que se abordó el papel que juega AFIXA a nivel provincial, los recursos que ofrece y la situación sociosanitaria de los pacientes de Fibromialgia y Síndrome de Fibromialgia en la que contamos con la presencia del Alcalde del municipio D. Valeriano Martín.



- **Conferencia en Torredelcampo.**

El 11 de mayo de 2017 coincidiendo con el Día Internacional de la Fibromialgia se celebró en el Teatro Centro Cultural de la Villa, la Conferencia "La Fibromialgia desde el enfoque del estrés y la inmovilización crónica", a cargo del fisioterapeuta y osteópata D. Francisco Javier Galán.



- **Jornadas sobre FM y SFC Granada.**

El 19 de mayo de 2017 varios miembros del equipo técnico de AFIXA asistieron a la 1ª Jornada de "Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica en atención primaria" organizada por el Distrito Sanitario Granada-Metropolitano y dirigida a profesionales sanitarios de la provincia, en el que nuestra presidenta M^a Isabel Garrido participó con la ponencia "Profesional comprometido + Paciente activo, clave fundamental en el tratamiento"



- **Conferencia de Jódar.**

El día 24 de mayo nuestra presidenta María Isabel Garrido se desplazó al municipio de Jódar para ofrecer una conferencia bajo el nombre "Nueva visión de la Fibromialgia".

Agradecer especialmente a Luisa Vílchez, presidenta de AFA Sierra Mágina y al Excmo. Ayuntamiento de Jódar la organización de esta ponencia, la cual tuvo una elevada asistencia de público.



- **Formación continuada a profesionales sanitarios en Centro de Salud Belén.**

El 26 de mayo nuestra presidenta M^a Isabel Garrido se desplazó al Centro de Salud Belén en Jaén Capital para participar en la formación continuada para los profesionales sanitarios de dicho centro sanitario. AFIXA está comprometida en hacer visible y que los profesionales sanitarios adquieran el compromiso de formarse en estas patologías.



- **Formación continuada en el Centro de Salud de Torredonjimeno**

El 22 de septiembre de 2017 nuestra presidenta M^a Isabel Garrido, participó en la formación continuada de los profesionales del Centro de Salud de Torredonjimeno.



- **Formación continuada en el Centro de Salud de Porcuna**

El 29 de septiembre de 2017 nuestra presidenta Maribel Garrido intervino en la sesión de formación continuada para profesionales sanitarios en el Centro de Salud de Porcuna.



- **Escuela Pacientes en Castellar**

El 4 de octubre de 2017 comenzó en el centro de sociocultural de Castellar, una nueva escuela de pacientes con el objeto de formar a los afectados de la comarca del Condado. El programa constó de siete sesiones en las que intervinieron M^a Isabel Garrido, José Raúl Dueñas enfermero y voluntario de AFIXA y Ana Almazán y Amtonia Campos, pacientes expertas y formadoras de la EASP.



- **Comienza Escuela de Pacientes en Torredonjimeno**

El 10 de octubre de 2017 comenzó una nueva escuela de pacientes en el Centro de Salud de Torredonjimeno con una gran participación. Constó de 9 sesiones formativas y se abordarán todos los aspectos sociales, médicos y emocionales que rodean la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica.



- **XV Jornadas Mujer y Salud**

El 16 de octubre de 2017 nuestra presidenta M^a Isabel Garrido participó en las XV Jornadas “Mujer y Salud” organizadas por el Excmo. Ayuntamiento de Porcuna y el Centro de Salud. En esta ponencia titulada “Nueva visión de la FM” contó con la presencia del Alcalde del municipio D. Miguel Moreno y el director del centro de salud D. Inocente Baudet, los asistentes pudieron conocer los aspectos novedosos de esta patología y resolver dudas





- **Taller sobre sexualidad.**

El 18 de octubre comenzó en el Centro Polivalente La Tejuela de Alcalá la Real un programa de educación sexual para afectados por fibromialgia impartida por una enfermera y psicóloga del centro de salud del municipio. El programa consistió en la realización de charlas, coloquios y talleres vivenciales, cuyos objetivos generales son el conocimiento del cuerpo, la aceptación de la sexualidad y el desarrollo de la de la erótica desde la diversidad personal.

- **Taller Inspira Motivación en La Carolina**

El 25 de octubre de 2017 continuamos con otra sesión de nuestro taller “Inspira Motivación”, se trabajó el estrés y las estrategias de afrontamiento, fuimos conscientes de que el control que percibimos sobre la situación que nos estresa es determinante para afrontarla. Lo más práctico para enfrentar el día a día es hacer frente a las situaciones sobre las que tenemos control, y serenar las emociones generadas de situaciones en las que no podemos hacer nada. Es aconsejable detectar en primer lugar qué situaciones deben acaparar toda nuestra atención y aquellas en las que no resulta útil hacer esto.

- **Taller autoestima Torredonjimeno**

El 31 de octubre de 2017 nuestra Doctora en Psicología, Ángeles Pulgar Buendía, expuso un sesión denominada “Afrontamiento en Fibromialgia, volver a Pensar” en el Centro de Salud de Torredonjimeno dirigido a los afectados y al núcleo familiar.



- **Taller “Beneficios del ejercicio físico en Fibromialgia” en Torredonjimeno**

El 14 de noviembre de 2017 se impartió en el Centro de Salud de Torredonjimeno la Escuela de Pacientes, en el que se abordó un tema fundamental: la importancia del ejercicio físico como uno de los principales tratamientos para la mejora de la calidad de vida en fibromialgia.



- **Jornadas codo con codo en Madrid**

Durante los días 17 y 18 de noviembre de 2017, AFIXA estuvo presente en las JORNADAS CODO CON CODO organizadas por la Fundación FF en Madrid, un espacio y un tiempo de información, formación, reflexión e interactividad entre cuadros directivos de asociaciones de pacientes con Fm y/o Sfc, investigadores y profesionales sanitarios y sociales.

Dichas Jornadas fueron organizadas en tres partes: la jurídica, en sesión de mañana del primer día; la científica, realizada en sesión de tarde, para la actualización anual sobre el estado de la investigación en estas enfermedades y tener contacto con los profesionales; la Social, para debatir sobre los temas de las propias entidades.

El objetivo de las jornadas es proporcionar información de calidad relacionada con la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica en todos sus ámbitos (clínica, fisiopatología, tratamiento, calidad de vida, impacto y soporte social, laboral, etc) que ayude a un mejor control de las enfermedades y de la calidad de vida de los pacientes asociados en diversas organizaciones de nuestro país.



- **V Congreso Escuela de Pacientes Granada**

El 15 de diciembre de 2017 acudimos al V Congreso de la Escuela de Pacientes que tuvo lugar en Granada en la Escuela Andaluza de Salud Pública, y al que asistimos más de 40 asociados de AFIXA. Bajo el lema “Tu la sigues” dicho congreso fue un encuentro que reúne a una gran red de pacientes formadores, personas cuidadoras y profesionales que participan en el proyecto de ayuda mutua entre pacientes con el objeto de animar a pacientes, personas cuidadoras y profesionales sanitarios a mostrar y continuar la red de ayuda mutua y acciones solidarias que es la Escuela de Pacientes.



ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS Y/O REHABILITADORAS

- **Hidroterapia.** Debido a la elevada asistencia a nivel provincial y a los beneficios obtenidos por parte de los participantes, AFIXA durante todo el año mantiene este programa de ejercicio aeróbico a baja intensidad conducido por profesionales expertos, destacando la labor que realiza nuestra Doctora en Ciencias de la Actividad Física, D^a. María Aparecida Santos.

Esta terapia que permite ejercitarse sin causar dolor combina entrenamiento de fuerza muscular, estiramientos y ejercicio aeróbico teniendo muy buenos resultados en el tratamiento de la fibromialgia, haciendo que tanto la musculatura como las articulaciones se muevan libremente en este medio sin impacto y no conlleve esfuerzo a la hora de desarrollar la actividad. Gracias a la reducción de la fuerza gravitacional, que combinada con la acción de la flotación, la presión hidrostática y la temperatura del agua hace que dicha terapia sea apta y accesible para el tratamiento de pacientes con dolor crónico, que afecta adversamente a la capacidad funcional musculoesquelética y que sería difícil su desarrollo en tierra debido a la gran rigidez y el dolor exagerado que los pacientes experimentan. Es por ello, que este programa en el que se combina también ejercicio físico en medio seco es desarrollado en las Delegaciones de Linares, La Carolina, Martos, Andújar, Úbeda, Bailén, Alcalá la Real y Jaén. El número de personas que actualmente está participando en esta actividad es superior a las 350 personas. Este programa forma parte del estudio de investigación AL-ANDALUS que mide los efectos sobre grado de dolor, salud y calidad de vida en personas con fibromialgia.



- **Taller de Reiki y relajación en Jaén, Linares y Torredelcampo**



- **Taller de Corrección e Higiene Postural**

Impartido durante todo el año en Jaén Capital, Torredonjimeno, Torredelcampo, Andújar, Mancha Real y Alcalá la Real, y coordinado por nuestra Doctora en Ciencias de la Actividad Física María Aparecida Santos con el objetivo de ofrecer a nuestros socios y familiares la posibilidad de disponer de herramientas propias para la paliación de situación de crisis y un mejor conocimiento del propio cuerpo y de la efectividad de ejercicios de estiramiento y masaje en el alivio al dolor y en definitiva de la mejoría en la calidad de vida respecto a la salud.





- **Taller Mindfulness.**

Este Taller es realizado para afectados por fibromialgia, impartido por María Aparecida Santos, Doctora en ciencias de la actividad física, con el objetivo de reducir el impacto de la fibromialgia, los síntomas depresivos y la intensidad del dolor en mujeres con fibromialgia, además de adquirir herramientas para el afrontamiento de la enfermedad. Durante el año este programa se ha realizado en Andújar y Torredelcampo.



- **Taller Danzaterapia**

Este programa adaptado se ha realizado en Jaén Capital y Torredonjimeno durante todo el año, con el objetivo de reducir la sintomatología asociada a la enfermedad. Entre los resultados obtenidos destacamos disminución de la percepción del dolor, aumento de la fuerza muscular, mejoría de la calidad del sueño, mejoría de la capacidad física y salud cardiorrespiratoria, disminución de la fatiga, mejoría del estado psicológico y el humor, mejoría de la función física global y en definitiva calidad de vida



- **Taller de Risoterapia en Martos.**

Impartido en nuestra Delegación de Martos en varias sesiones durante los meses de abril, mayo y junio, con beneficios positivos para los participantes utilizamos esta técnica psicoterapéutica que utiliza la risa como vehículo para lograr beneficios emocionales, corporales y mentales y como método preventivo de salud.



- **Yoga**

Diversos estudios han revelado que la práctica de esta disciplina reduce el dolor producido por la fibromialgia. Por esta razón, AFIXA desarrolla durante todo el año dicha actividad en Andújar, Torre del campo y Úbeda.



- **Taichí**

Nuestra Delegación de Linares desarrolla esta técnica durante todo el año para los socios interesados.

- **Servicio de fisioterapia.**

Gracias a Obra Social La Caixa los socios de AFIXA han comenzado a poder hacer uso durante el año de este servicio, a cargo de Ana Peinado, una fisioterapeuta con amplia experiencia en el tratamiento de la fibromialgia y dolor crónico.

- **Atención psicológica.**

Durante todo el año, este servicio está abierto para aquellos socios que lo demanden. El abordaje terapéutico lo lleva a cabo nuestra Doctora en Psicología, Ángeles Pulgar. En este servicio se atiende cualquier demanda psicológica asociada al padecimiento de la enfermedad, facilitándose en todo momento en refuerzo de las actitudes y habilidades necesarias para afrontar la enfermedad de la manera más óptima y saludable posible.

- **Manualidades.**

Con evidencias demostradas de mejoras a nivel mental y bienestar en general, esta actividad es desarrollada en nuestras Delegaciones de Martos, Bailén, Jaén y Andújar durante todo el año.



ACTIVIDADES LÚDICAS

- **Fibromeriendas.** Cada primer viernes de mes tienen lugar a las 18h en la cafetería “EL BULLICIO”, frente al Centro de Salud “Federico del Castillo” de Sra. Catalina. Es una actividad pensada para crear un ambiente desenfadado donde poder compartir las preocupaciones y problemas del día a día, mejorar el estado anímico, ofrecerse apoyo mutuo y generan vínculos entre pacientes que repercutan positivamente en su tratamiento.



afixa

- **Gala Flamenco Activo.** Con motivo del 12 Ciclo "Amonos pal Flamenco", se celebró el 1 de abril en el Hospital de Santiago y organizado por la asociación Flamenco Activo de Úbeda, un evento cultural en el que participaron artistas de primera fila del panorama flamenco nacional, lo mejor del baile, de la copla y del flamenco fusión, en el que todos los beneficios obtenidos fueron destinados a AFIXA para el mantenimiento de nuestras actividades terapéuticas y rehabilitadoras a nivel provincial.



- **Comida en La Carolina**

El 8 de junio de 2017, nuestra Delegación de La Carolina celebró una comida de convivencia con motivo de la finalización del curso, y tuvo el gusto de acompañarles la concejala de deporte y bienestar social del Excmo. Ayto. de La Carolina, Carolina Rodríguez.



- **Jornadas de convivencia**

Con motivo del cierre del curso 2016-2017, el 3 de julio nuestras Delegaciones de Jaén, Martos, Torredelcampo y Torredonjimeno realizaron una jornada de convivencia y comida.





- **Corrida de Toros en Castellar**

El 9 de septiembre de 2017 varios representantes de la Junta Directiva de AFIXA se desplazaron hasta el municipio de Castellar para presenciar una corrida de toros en la que todos los beneficios obtenidos fueron destinados a nuestra entidad.





- **Fibrodesayunos.**



- **Aunando Voluntades**

El 1 de octubre de 2017 la Asociación Jiennense de Fibromialgia de Jaén (AFIXA), junto a la Asociación Jiennense de Esclerosis Múltiple de Jaén (AJDEM), organizaron la II Media Maratón por Equipos Ekiden “Aunando Voluntades”. El evento se celebró en las instalaciones deportivas de Las Fuentezuelas y se consiguió que alrededor de 1.500 personas entre participantes, afectados, familiares y amigos de las asociaciones, compartieran un día de convivencia lleno de actividades

deportivas. Gracias a este evento pudimos recaudar fondos y hacernos un poco más visibles.



- Evento “Girls & Sports”

El 7 de octubre de 2017, organizado por El Corte Inglés, Fundación Unicaja y Deporinter se celebró el evento “Girls & Sports”. Los objetivos de Girls & Sports consistieron en acercar y dar a conocer los beneficios de la práctica deportiva en las mujeres, así como crear una fiesta del deporte en la que la población femenina fuera la protagonista. Asimismo, se quiso promocionar distintas modalidades deportivas, disfrutar de exhibiciones y clases y crear una zona de expositores sobre distintos ámbitos del sector deportivo, como la nutrición saludable. Todos los beneficios fueron destinados al mantenimiento de las actividades terapéuticas de AFIXA a nivel provincial.

JAÉN
7 OCTUBRE 2017
 De 10:00h a 22:00h

Girls & Sports
 El Corte Inglés

Inscríbete en:
www.girlssports.es

INSCRIBETE
 Inscripción 8.-€
 (3.-€ destinados a la Asociación de Fibromialgia de Jaén AFIXA)
 Welcome Pack con tu inscripción
 camisetas, vales descuentos,
 obsequios

ACTIVIDADES
 Para todas las edades
 Total-Fit
 Zumba
 Strong
 Ritmos Latinos
 Tai-chi
 Yoga
 Pilates
 Body Balance

EL FIESTÓN
 CADENA
dial+ 40
 JAÉN 98.9 FM
 JAÉN 95.9FM

Logos de patrocinadores: Diputación de Jaén, Excmo. Ayuntamiento de Jaén, NIVEA, Unicaja, Pelp stop, FIAT, Henkel, Comar, Vargas, EUNICAJENTAL, Lyciofecas, MANSERVILLES JAÉN, bnfit, El Corte Inglés.

- **Comida de navidad Martos**

El 18 de diciembre de 2017 nuestra Delegación de Martos celebró la llegada del fin de año en el Restaurante Los Arcos, con su tradicional comida de navidad.



- **Comida de navidad Torredelcampo**

El 16 de diciembre de 2017 nuestra Delegación de Torredelcampo se reunió para celebrar el fin de año en el Restaurante Hermanos Rodríguez.



- **Comida de navidad Torredonjimeno**

El 17 de diciembre de 2017 nuestra Delegación de Torredonjimeno se reunió para celebrar el fin de año en el Bar Chamorro.



- **Comida de navidad Alcalá la Real.** El 12 de diciembre nuestra delegación de Alcalá La Real celebró su tradicional comida de navidad en el restaurante “Asador Casa Pedro”.



- **Comida de navidad Linares**

El 17 de diciembre de 2017 nuestra Delegación de Linares se reunió para celebrar el fin de año en los Salones Eva María.



- **Merienda de navidad Andújar**

Con motivo del fin de año, el 21 de diciembre de 2017 nuestra Delegación de Andújar se reunió para celebrar una merienda navideña.



- **Comida de navidad Úbeda.** El 2 de diciembre de 2017 nuestra Delegación de Úbeda se reunió para celebrar el fin de año en el Restaurante Gallo Rojo.



- **Comida de navidad La Carolina**

El 10 de diciembre de 2017 nuestra Delegación de La Carolina se reunió para celebrar el fin de año en el Salón Caribe.



- **Comida de navidad Bailén**

El 13 de diciembre de 2017 nuestra Delegación de Bailén se reunió para celebrar el fin de año en los Salones Ideal.



- **Conciertos a beneficio de AFIXA.**

Los días 22 y 29 de diciembre se celebraron dos conciertos en Úbeda y Torredonjimeno bajo el nombre "Tributo a Isabel Pantoja" producidos por Al-Ándalus eventos. De esta manera finalizamos el año, con una gran asistencia de público y en el que parte de los beneficios fueron destinados a nuestra entidad. Agradecer la colaboración del Excmo. Ayto. de Torredonjimeno y Úbeda que como en otras ocasiones siempre han estado apoyando a AFIXA.



ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN

- **Programa de entrenamiento físico “Al-Andalus”.**

Investigadores de los departamentos de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada (UGR) y Didáctica de la Expresión Corporal de la Universidad de Jaén (UJA) dirigidos por el Doctor D. Pedro Ángel Latorre Román en colaboración con la Asociación Provincial de Fibromialgia de Jaén AFIXA a través de D^a María Aparecida Santos e Campos, han desarrollado un programa de ejercicio físico que reduce el dolor y mejora el estado de salud en mujeres diagnosticadas de Fibromialgia. El programa, desarrollado durante 4 años, consiste en la realización tres sesiones semanales (dos en agua y una en seco) de 60 minutos cada una.

Este programa forma parte del proyecto “Al-Andalus” bajo el título de: Actividad Física en mujeres con fibromialgia: efectos sobre el grado de dolor, salud y calidad de vida” financiado por la Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Junta de Andalucía y el Ministerio de Economía y Competitividad y cuyo investigador principal es el profesor de la UGR, Manuel Delgado Fernández. Este programa fue publicado en marzo de 2014 en la Revista Ciencia Directa Descubre de la Fundación Andaluza para la Divulgación de la Innovación y el Conocimiento.

Actualmente por medio de AFIXA, este estudio de investigación continúa implementándose en Jaén Capital y Úbeda.



- **Estudio de investigación en nutrición y fibromialgia**

En 2010, dentro de los proyectos de excelencia de la Junta de Andalucía y bajo la dirección de M^a Luisa del Moral investigadora del Departamento de Biología Experimental de la UJA comenzamos con el estudio “Fibromialgia y estrés oxidativo, influencia del aceite de oliva”. Sus conclusiones acaban de ser premiadas por la Sociedad Andaluza de Nutrición (SANCYD) y publicadas en importantes revistas científicas de repercusión mundial. Estas conclusiones sugieren abrir otros caminos para seguir investigando ya que los resultados de este estudio llevan a los

investigadores a seguir otras pistas aparecidas a lo largo del proceso de investigación.

Así es que el viernes día 3 de Marzo, Afixa reunió en Torredelcampo a más de sesenta socios de las delegaciones de Torredelcampo, Torredonjimeno y Martos para seguir otro estudio combinado entre genética y nutrición en Fibromialgia, con el objetivo de buscar genes que pudiesen estar alterados en los enfermos de FM, pretendiendo correlacionar los datos nutricionales con los datos genéticos para obtener pistas sobre la etiología de la enfermedad.

Este estudio está a cargo de Alma Rus del Departamento de Biología Celular de la UGR, que ya trabajó con AFIXA en el estudio anterior y en el cual colaborarán también compañeras de Agrafim (Asociación de Fibromialgia de Granada).

Vaya por delante que los enfermos somos los primeros interesados en que avance la investigación y es ese el único motivo por el que prestamos desinteresadamente nuestro cuerpo, nuestro tiempo y nuestras ilusiones.



- **Función Cardíaca barorreceptora, hiperalgesia y rendimiento cognitivo en FM.**

El Departamento de Psicología de la Universidad de Jaén (UJA), gracias a Gustavo Reyes del Paso, Catedrático de psicología comenzó hace años un programa de investigación con asociados de AFIXA y que consta de un total de cuatro estudios.

Estudio 1: Alteraciones en la regulación autonómica cardiovascular en la fibromialgia y su relación con los informes de dolor clínico.

Estudio 2. Regulación autonómica cardiovascular y sensibilidad al dolor en la fibromialgia.

Estudio 3. Déficits cognitivos en la fibromialgia: Influencia de la regulación cardiovascular, el dolor, los trastornos emocionales y la medicación.

Estudio 4. Asociaciones entre dolor evocado, dolor clínico e indicadores de afectividad negativa en la fibromialgia: ¿qué papel desempeña la depresión?

- **Marcadores objetivos de diagnóstico en la fibromialgia: sumación temporal del dolor, flujo sanguíneo cerebral, variabilidad de la tasa cardíaca y parámetros del sueño**

El 24 de mayo el grupo de investigación “Psicofisiología Clínica” del Dr. Gustavo Reyes de la Universidad de Jaén, informó sobre el nuevo estudio que han iniciado en colaboración con AFIXA.

El Colegio Americano de Reumatología propuso en 2010 los nuevos criterios diagnósticos para la fibromialgia basados en dos escalas: el Índice de Dolor Generalizado, que se refiere a las distintas zonas donde se localiza el dolor, y la Severidad del dolor, que mide la fatiga, el despertar cansado y los síntomas cognitivos, así como los diferentes síntomas propios que describe el paciente. El presente estudio evaluó la relación entre estos criterios y la sensibilización y sensibilidad al dolor, los niveles de dolor clínico, la afectividad, la fatiga y el insomnio.

En la investigación participaron un total de 34 mujeres de entre 40 y 60 años que sufren fibromialgia. Este grupo de pacientes completó diferentes cuestionarios y fueron evaluadas mediante un procedimiento de algometría de presión. Este método permite medir la sensibilización central al dolor. “Se suministran 9 estímulos repetidos de baja intensidad y se evalúa el incremento en dolor que se va produciendo con la repetición de los estímulos. Se miden también el umbral y la tolerancia al dolor; en estos casos la presión ejercida sube 1 Kg por segundo”

Este trabajo fue expuesto en un póster en la 75ª Reunión Anual de la Sociedad Americana de Psicopatología que se celebra en Sevilla del 15 al 18 de marzo



- **"Estudio termográfico de la mano y su relación con los procesos de mecanosensibilidad periférica, sensibilidad central al dolor, síntomas, fatiga y patrón de sueño en pacientes con Fibromialgia"**

El comité ético de la investigación de la Universidad de Granada comenzó el 28 de abril en nuestra Delegación de Torredelcampo una nueva línea de investigación y en el que participarán alrededor de 100 socias de AFIXA. Entre los objetivos del proyecto destacamos:

- Realizar, analizar e identificar los patrones termográficos de la mano en pacientes con FM y en sujetos sanos.
- Detectar variaciones en los patrones termográficos de los pacientes con FM en comparación con los sujetos sanos.
- Analizar en suero sanguíneo la presencia de óxido nítrico (vasodilatación) y catecolaminas (vasoconstricción)
- Encontrar correlación en la termografía de pacientes con FM y las distintas variables analizadas relacionadas con la sintomatología del paciente (dolor, calidad de sueño, fatiga, etc.) y los marcadores de vasodilatación/vasoconstricción.
- Evaluar la correlación entre el nivel de óxido nítrico y densidad mineral ósea y patrón alimentario.

En caso de que las hipótesis de trabajo se corroboren con este estudio se hallaría una relación entre las alteraciones vasculares medidas mediante termografía de la mano y la sintomatología asociada a la FM. Se abriría así un campo de investigación que permitiría el diseño de nuevas estrategias que aborden los problemas de circulación cutánea con la finalidad de aliviar los síntomas en

pacientes con FM. Además, la termografía de la mano podría pasar a ser uno de los sistemas utilizados en el diagnóstico de FM, así como una herramienta de visualización del progreso de la enfermedad en estos pacientes. Esto tiene una alta relevancia ya que la termografía es un método no invasivo que evitaría posibles daños al paciente con FM.



- **Trabajos Fin de Máster impartidos por Ángeles Pulgar Buendía**

Los alumnos del Máster Psicología General Sanitaria seleccionaron nuestra asociación para llevar a cabo el estudio final de sus estudios de postgrado. Las temáticas y contenidos fueron propuestos por nuestra psicóloga, Ángeles Pulgar Buendía, Doctora en Psicología y profesora de este Máster. Los trabajos finales fueron los siguientes:

- **Caso Único: Evaluación e Intervención Psicoeducativa en Fibromialgia.** El objetivo de este estudio fue determinar la influencia de un programa de educación para la salud en relación al bienestar físico, psicológico y social del enfermo de Fibromialgia. Los factores que se evaluaron y sobre los que se obtuvieron mejoras con dicha intervención psicoeducativa fueron los siguientes: autoestima, autoeficacia, estrategias de afrontamiento, ansiedad, depresión, sueño, dolor, impacto de la enfermedad y calidad de vida. Dichos factores se evaluaron en dos ocasiones, antes y después de la intervención, para observar la presencia de posibles cambios, en una paciente con Fibromialgia.

Los resultados reflejaron la eficacia de la intervención educativa en relación a la salud en la población afectada de Fibromialgia.

- Entrenamiento cognitivo en enfermos de dolor crónico. El principal objetivo de esta investigación fue evaluar si un programa de entrenamiento en memoria en personas con dolor crónico resulta beneficioso para su procesamiento cognitivo, principalmente memorístico. Para ello se utilizaron varios instrumentos de evaluación (Test de aprendizaje auditivo verbal de Rey, Figura Compleja de Rey, Test de Stroop, PSQI, Cuestionario de Dolor de McGill, Escala WAIS-III, SF-36, FIQ-S, HADS y Escala de Autieficacia) para determinar las áreas cognitiva, física y emocional del paciente. También se llevó a cabo un análisis descriptivo de los resultados comparando las dos evaluaciones, PRE-POST, antes del entrenamiento realizado y después de este entrenamiento. Los resultados mostraron algunas diferencias con respecto a las hipótesis planteadas, pero de manera global, se puede decir que este tipo de entrenamiento, basado en el método U.M.A.M., y adaptado a personas con fibromialgia parece favorecer positivamente en los procesos cognitivos de esta población.
- Ansiedad y percepción del dolor en Fibromialgia. El objetivo fue reflejar la asociación existente entre la Fibromialgia, los niveles de ansiedad y si éstos afectan a la percepción del dolor. Para ello, se compararon las respuestas de ansiedad de un grupo de 22 pacientes con diagnóstico de Fibromialgia de la ciudad de Jaén, y se determinó el nivel de ansiedad y otras variables asociadas a dicha enfermedad, tales como el estado de ánimo depresivo, la autoestima, la calidad de vida, el dolor percibido, la calidad del sueño, el impacto de la enfermedad y los eventos vitales estresantes. Los resultados indicaron la existencia de un perfil ansioso, observándose en aquellas personas con niveles superiores de ansiedad una percepción del dolor más intensa.
- Un diseño de caso único: entrenamiento en memoria y relajación dirigido a un paciente con Fibromialgia. En este estudio se analizó el efecto de un programa de entrenamiento en memoria y relajación en una paciente diagnosticada de Fibromialgia. Dicho programa consistió en ocho sesiones que incluyeron una parte teórica y otra práctica. En la parte teórica, se explicó el concepto de

memoria y los tipos asociados. En la parte práctica, se trabajó la técnica de relajación y la realización de actividades para ejercitar la memoria. La evaluación inicial consistió en dos sesiones, en la primera se realizó una entrevista clínica y en la segunda se administraron siete cuestionarios, los cuales se volvieron a administrar una vez finalizado el programa. Se realizó un análisis visual y estadístico de los datos. En cuanto al análisis visual, se observaron mejoras en el estado de la memoria y en algunas variables del estado de salud general. Respecto al análisis estadístico, se encontraron diferencias significativas entre la media de la pre-intervención y post-intervención en la variable número de palabras recordadas (estado de la memoria).

- Efectos de un Programa de Educación Sanitaria y Ejercicio Físico en Pacientes de Fibromialgia. El presente trabajo analizó el efecto de un programa de educación para la salud y ejercicio físico en la calidad de vida y funcionamiento físico y psicológico de una mujer de 45 años diagnosticada de fibromialgia. Dicho programa estuvo compuesto por: 2 sesiones de evaluación (pre y post-intervención); 8 sesiones de intervención, donde se combinó psicoeducación y realización de ejercicios de Hatha Yoga y Chi-Kung, también conocido como QiGong; y 2 sesiones de seguimiento (a los 3 y 6 meses). Los contenidos tratados durante el mismo fueron: Qué es la fibromialgia, cuáles son síntomas y posibles tratamientos; Alimentación e higiene del sueño en fibromialgia; Emociones e inteligencia emocional; Sexualidad en fibromialgia; Pensamientos irracionales y distorsiones cognitivas; Estrés y técnicas de manejo del estrés; Apoyo social y estilos de comunicación; y Autoestima y fibromialgia. Los resultados a nivel visual mostraron mejorías en la mayoría de las áreas evaluadas: autoestima, estrés psicosocial percibido, calidad de sueño, optimismo disposicional, adaptación psicológica a la enfermedad, calidad de vida, función física, función social, estado anímico y gravedad de los síntomas, aunque el análisis estadístico mostró únicamente cambios significativos en la calidad de sueño de la paciente. Si bien, son necesarios estudios futuros con muestras más amplias y con un mayor control de variables extrañas.

- **Programa investigación beneficios de la actividad Física en pacientes con Fibromialgia, María Aparecida Campos e Santos.**

Realizada en la Universidad de Jaén, dicha tesis ha tenido como objetivo analizar e identificar los efectos de un programa de entrenamiento físico combinado (seco y agua) sobre el impacto de la enfermedad, composición corporal, condición física, salud, y calidad de vida de mujeres con fibromialgia. En la exposición del estudio estuvo arropada por más de cuarenta pacientes y socias de AFIXA. Desde AFIXA queremos agradecer a nuestra Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte M^a Aparecida el esfuerzo, conocimiento y formación que viene año tras año poniendo al servicio y mejora de la calidad de vida de los socios de AFIXA.



ACTIVIDADES ESTATUTARIAS

ACTIVIDAD MES	JUNTA DIRECTIVA	ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA	ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA
FEBRERO	1 de Febrero		
MARZO	21 de Marzo	30 de Mayo	30 de Mayo
MAYO	2 de Mayo		
SEPTIEMBRE	12 de Septiembre		
NOVIEMBRE	9 de Noviembre		

RELACIONES INSTITUCIONALES

- **Reunión con la Concejala Delegada de Asuntos Sociales e Igualdad y Cooperación Internacional del Excmo. Ayto. de Jaén, Reyes Chamorro.**

A la que asistieron varios miembros de la Junta Directiva y Equipo técnico de AFIXA. Esta reunión fue convocada, el 17 de enero de 2017, con el fin de presentar e informar sobre las propuestas para el año 2017, principalmente una de ellas fue el cambio de local, un local que se ajuste a las necesidades de los enfermos, ya que el espacio cedido para la Asociación no se ajustaba a la elevada demanda

- **Jornada informativa sobre la convocatoria para la presentación del programa de ayudas a proyectos sociales 2017.**

La presidenta de la Asociación, Maribel Garrido y el Trabajador Social asistieron a esta jornada que fue convocada el 18 de enero de 2017 para conocer todos los detalles de la nueva línea de ayudas de la Obra Social “la Caixa”.



- **Reunión Excmo. Ayuntamiento de Alcalá La Real**

Esta reunión fue celebrada el 26 de enero de 2017 a la cual asistió en representación de la Asociación, la Delegada de AFIXA en Alcalá La Real María Álvarez

Aguilera, para la firma de un convenio de colaboración con el que se iniciaba un programa de entrenamiento en el medio acuático para los afectados de la comarca.

- **Reunión Obra Social la Caixa.**

Esta reunión, llevada a cabo el 27 de febrero de 2017, el trabajador social de AFIXA se reunió con Juan Carlos Barroso, Gestor Territorial de Área de Fundación La Caixa además de otras asociaciones provinciales para conocer el proyecto de AFIXA y facilitarnos información y apoyo para que presentar nuestra iniciativa con las máximas garantías posibles.



- **Reunión con Excmo. Ayuntamiento de La Carolina.**

La Delegada de AFIXA La Carolina Pepi Cruz Cano, concurrió a una reunión, el día 30 de enero de 2017, con la Concejalía de Salud de La Carolina con el objeto de exponer las necesidades de los afectados de esta comarca y la importancia de la reapertura de la piscina cubierta municipal, con el fin de reanudar el Programa de entrenamiento físico en el medio acuático.

- **Presentación Anteproyecto de Ley Andaluza de Voluntariado. Salón de Actos Delegación de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, Jaén 2 de febrero de 2017**



- **Presentación del II Plan de Salud. Salón de Actos Delegación de Igualdad, Salud y Políticas Sociales. Jaén 14 de febrero.**
- **Entrevista M^a Isabel Garrido con José Antonio Miranda y Catalina García Grupo Parlamentario Popular Andaluz. “Exposición en el Debate General del Parlamento Andaluz acerca de la situación de la sanidad pública en Andalucía”. Sede AFIXA, Jaén 20 de febrero**
- **Reunión Equipo técnico AFIXA con Director Sucursal con Caja Granada.** Jaén 1 de Marzo 2017.
- **Reunión D^a Maribel Garrido y José Juan Robles con Elías Cabezas, Responsable de Servicio de Gestión de Servicios Sociales.** Jaén 7 de marzo de 2017
- **Acto de Celebración Día Internacional de la Mujer.**
Con motivo de la celebración del Día Internacional de la Mujer, el 8 de marzo miembros de la Junta directiva de AFIXA así como delegadas provinciales asistieron a los diferentes actos que se celebraron en el Instituto Andaluz de la Mujer, Diputación de Jaén, Ayuntamientos de Jaén y distintos municipios de la provincia.

- **Conmemoración 25 Aniversario Centro de la Mujer en Torredelcampo.** 10 de marzo de 2017



- **XX Aniversario SANCYD, Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética.**

En el año 2010 Afixa se embarcó junto con profesores de la Universidad de Jaén, Francisco Molina, Alma Rus, y M^a Luisa del Moral como directora del proyecto además de M^a José Martínez Facultativa de la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición del Complejo Hospitalario de Jaén y Mercedes La Rubia médico generalista en un proyecto de investigación denominado “Fibromialgia y estrés oxidativo: Influencia del aceite de oliva” que se encuentra dentro de los proyectos de excelencia de la Junta de Andalucía.

El viernes día 10 de Marzo de 2017 nuestra presidenta tuvo el privilegio de compartir con todo el equipo de investigadores la celebración del XX Aniversario SANCYD, Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética donde también coincidió con el XX aniversario del Festival de Cine en Málaga. Además de ser un día cargado de interesantes ponencias pudimos degustar un “Almuerzo taller de cine” donde se entregaron los premios de investigación. Nuestro proyecto fue galardonado con el premio correspondiente al mejor artículo realizado.

Vaya por delante el agradecimiento y mimo que todo el equipo de investigación concedió a nuestra asociación Afixa, nos hicieron sentir parte de este equipo y de este premio. “Ante nosotros se abren nuevas líneas de investigación donde yo como presidenta y transmitiendo el interés de Afixa por la investigación y la buena voluntad de todos nuestros socios me comprometí a seguir con este gran equipo en futuras investigaciones que ya están en marcha y que poco a poco cambiarán el enfoque actual de la FM”.



- **Reunión Equipo técnico de AFIXA con Rafael Sampedro, Concejal de Deportes, Medio Rural, Salud y Consumo del Excmo. Ayto. de Linares.** Linares

15 de marzo 2017

- **Acto de presentación Proyecto de Ley Participación ciudadana de Andalucía.**
Jaén 21 de marzo de 2017
- **Reunión de la Delegación AFIXA La Carolina con Yolanda Reche, Alcaldesa del Excmo. Ayto. de La Carolina**

El 3 abril de 2017 nuestra Delegación de La Carolina se entrevistó con la alcaldesa del Excmo. Ayuntamiento de La Carolina, Yolanda Reche, y se procedió a la firma de un convenio de colaboración que permitió iniciar un programa de entrenamiento físico en el medio acuático en las instalaciones de la piscina cubierta de este municipio, recientemente reabierta.



- **Reunión de nuestra Presidenta, D^a Maribel Garrido con Florentino García y el director del Complejo Hospitalario.**

El día 4 de Abril de 2017 nuestra presidenta Maribel Garrido tuvo la oportunidad de reunirse con la Delegada Territorial de Salud y Bienestar Social D^a Teresa Vega, el Jefe de Planificación Asistencial Don Florentino García y el Director Gerente del Complejo Hospitalario de Jaén Don José Luis Salcedo. En esta reunión nuestra presidenta trasladó un informe detallado de las necesidades que no se cubren a los pacientes de FM, SFC y SSQM y tal como expresa “El Plan de Calidad de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía” crear un espacio de encuentro compartido en el que pacientes y profesionales de la salud compartan valores, responsabilidades, conocimientos y decisiones. La voz de los pacientes a través de

nuestra asociación Afixa tiene que ser un valor real, lo que nos ocurre, como lo vivimos y lo que necesitamos debe marcar las líneas de trabajo de todas las partes integrantes del sector sanitario. Que exista coordinación entre la Atención Primaria y la Atención hospitalaria. Que se valide y reconozca la condición de dolor crónico de los enfermos de FM, SFC y SSQM y que sean atendidos por los especialistas de la unidad de dolor.

Así como también se expuso el problema en atención hospitalaria de los enfermos de Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química múltiple, ya que hasta el momento no existe en Jaén ningún profesional ni en la sanidad pública ni privada que atienda a este colectivo de enfermos.



- **Reunión de nuestra Presidenta D^a Maribel Garrido con el Director del Complejo Hospitalario de Jaén**

El día 5 de Abril de 2017 nuestra presidenta se volvió a reunir con Don Eduardo Sánchez Arenas Director del Distrito Sur de Jaén, donde nuestra asociación viene impartiendo numerosas escuelas de pacientes en distintos centros de salud del Distrito Sur y Distrito Norte con la colaboración voluntaria del enfermero Raúl Dueñas y dos socias expertas Ana Almazán y Noni Campos de Linares. En esta reunión nuestra presidenta resaltó el poco interés que sigue percibiendo por parte de los profesionales de salud. Cabe dar constancia de la buena disponibilidad e interés que hubo en ambas reuniones, planteando acciones conjuntas, acercando posturas y

la disponibilidad para trabajar en red, en pro de los enfermos. Por parte de atención primaria también se establecieron planes de trabajo sobre todo el compromiso de unas Jornadas Provinciales de FM y SFC donde podremos intervenir Médicos, Enfermeros y Pacientes, y que según su compromiso se realizarán después del verano en el nuevo centro de salud del Bulevar.



- **Reunión de nuestra Presidenta, D^a Maribel Garrido con Pilar Martínez Presidenta de FEJIDIF. Jaén 12 de abril de 2017**



- **Reunión de nuestra Presidenta, D^a Maribel Garrido con Javier Rueda Responsable del Área de Promoción Social de Fundación Caja Rural de Jaén. Jaén 20 de abril de 2017.**

- **Entrega de premios Concurso de iniciativas: Alfabetización EASP.**

El día 20 de abril, nuestra presidenta Maribel Garrido tuvo el honor de recoger en nombre de AFIXA el Premio “I Concurso de Iniciativas: las mejores intervenciones de Alfabetización en Salud”, organizada por la Escuela Andaluza de Salud Pública en el ámbito de Asociaciones con su iniciativa: «La comunicación y la educación para la salud: Informa, motiva, ayuda. La importancia de la autonomía y a la responsabilidad en FM y SFC». La Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP) de la Consejería de Salud ha promovido y lanzado dicho concurso cuyo objetivo es impulsar, promover y premiar las iniciativas más innovadoras desarrolladas en cualquiera de las comunidades y ciudades autónomas de todo el territorio Español que contribuyan a una mejor adherencia al tratamiento y/o consejos a los pacientes con enfermedades crónicas como por ejemplo la Fibromialgia, darle a los mismos habilidades cognitivas y sociales para acceder a la información, comprenderla y utilizarla para promover y avanzar en la formación tanto de pacientes como de profesionales de la salud.

El programa de AFIXA apuesta por una medicina y atención al enfermo PROACTIVA en vez de REACTIVA mediante la formación y educación en Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple tanto en pacientes como en profesionales de la salud donde logremos que la comunicación entre enfermos y profesionales fomente un flujo bidireccional que permite establecer estrategias de salud, empatía clínica hacia el enfermo, toma de decisiones compartidas y por tanto lograr un cambio y erradicar así el estigma de la realidad de todos los pacientes afectados por estas enfermedades de Sensibilización central. El proyecto de AFIXA es fruto de varios años de trabajo y el futuro de la mejora en la vivencia y tratamiento de estos pacientes mejorando también la calidad de la atención sanitaria de los mismos.



- **Reunión Maribel Garrido y Martín Pérez de Tudela Ortega presidenta y tesorero de AFIXA con la Junta Rectora de FEJIDIF.** Jaén 24 de abril de 2017
- **Firma de Convenio con Fundación Caja Rural para establecimiento de un programa de hidroterapia a nivel provincial.** Jaén 24 de abril de 2017



- **Encuentro de Asociaciones ADACEA.** Jaén 25 de abril de 2017

- **Reunión Maribel Garrido con Diego Soto, Gerente del Patronato del Excmo. Ayuntamiento de Jaén.** Jaén 28 de abril de 2017
- **Reunión de Voluntarios Día Mundial de la Fibromialgia.** El 3 de mayo de 2017, con motivo de la preparación para el Día Mundial de la Fibromialgia, el equipo de voluntarios de AFIXA se reunió con el objeto de organizar todos los actos de sensibilización e información a nivel provincial.



- **Reunión D^a Maribel Garrido con Fisyrec.** El 4 de mayo de 2017 nuestra presidenta Maribel Garrido se reunió con Antonio Oya de la clínica de fisioterapia “Fisyrec” para firmar un convenio de colaboración con la Asociación de Fibromialgia de Jaén "Afixa", con el fin de trabajar juntos mejorando la calidad de vida de los pacientes.



- **Reunión Excma. Diputación preparación Media Maratón por equipos “Aunando Voluntades”.**

El 4 de mayo de 2017 miembros del equipo técnico de AFIXA y AJDEM se reunieron con técnicos del área de deportes de la Excma. Diputación de Jaén para cerrar la colaboración de dicha institución en este evento deportivo.

- **Reunión AFIXA y AJDEM con Patronato de Deportes del Excmo. Ayto de Jaén para la Media Maratón.** Jaén 22 de mayo de 2017
- **Reunión Convocatoria de Subvenciones Municipales Excmo. Ayto. de Ayuntamiento de Andújar.** Andújar 23 de mayo de 2017
- **Encuentro de asociaciones ASPACE.** Jaén 25 de mayo de 2017

- **Jornadas formativas para profesionales de los Servicios de información, orientación y asesoramiento de servicios sociales.** Jaén 1 de junio de 2017
- **Consejo de Participación Ciudadana Linares.** Jaén 6 de junio de 2017
- **Reunión Convocatoria Subvenciones en materia de Salud, Consejería de Salud Junta de Andalucía** Jaén 23 de junio de 2017.
- **Jornada “Plan de mejora en el Complejo Hospitalario de Jaén y la eliminación de la tercera cama”** Jaén 28 de junio de 2017.
- **Asamblea General Ordinaria FEJIDIF** Jaén 26 de junio de 2017.
- **Visita a Delegación de AFIXA-Andújar miembros Junta Directiva.** Andújar 29 de junio de 2017



- **Visita al Centro de Salud Expansión Norte en Jaén Capital.**

El día 30 de junio de 2017, la Presidenta de la Junta de Andalucía Susana Díaz junto a varios representantes políticos visitaron el Centro de Salud del Bulevar, nuestra presidenta M^a Isabel Garrido acudió a dicho acto para hacerle entrega de un informe de necesidades en el que reflejan las principales demandas de nuestro colectivo, así como una Guía Multidisciplinar que nuestra entidad editó el pasado año.



- **Entrega de llaves Nuevo local a AFIXA.**

El 24 de Julio, el alcalde de Jaén, Javier Márquez, acompañado por la concejal de Asuntos Sociales, Reyes Chamorro, y el concejal de Juventud, Manuel Heras, hizo entrega de las llaves de una vivienda que será destinada a la sede de AFIXA en Jaén y que se encuentra ubicada en la calle Baltasar de Alcázar. Javier Márquez puso de manifiesto la apuesta municipal “por ayudar a esta asociación a que disponga de una sede propia donde desempeñar sus funciones y atender a sus usuarios con el objetivo de difundir el conocimiento de la enfermedad a la sociedad jiennense”.

Por su parte, la edil de Asuntos Sociales de Igualdad mostró su satisfacción “por atender así las necesidades de esta asociación” y destacó que la cesión de este “constituye un reconocimiento al magnífico trabajo que realizan con las personas que padecen esta enfermedad, pues además la fibromialgia requiere de unos profesionales y tratamientos específicos que en muchas ocasiones la sanidad no puede atender y Afixa viene a paliar todas estas deficiencias”. Por tanto desde el

Ayuntamiento “nos ponemos a su disposición en cualquier tarea que se necesite y en la que podamos trabajar coordinadamente con la finalidad de que se obtengan resultados satisfactorios para estas personas”. La presidenta de AFIXA, Maribel Garrido, mostró su agradecimiento al Ayuntamiento y al alcalde de Jaén, Javier Márquez “por la preocupación y disposición que ha mostrado para que esta asociación tenga un espacio más digno donde poder trabajar ya que tenemos un volumen de trabajo muy grande y no teníamos espacio, apenas 14 metros cuadrados”.



- **Inauguración Nuevo Centro de Salud en Bailén.** Bailén 27 de julio de 2017



- **Reunión con Miguel Sainz Gerente de El Corte Inglés Jaén,** 18 de septiembre de 2017
- **Reunión con Pepa Jurado Huertas Concejala de Igualdad y Bienestar Social del Excmo. Ayto. de Andújar (Convenio, subvenciones, actualización del**

Consejo Local, preparación Día Mundial Discapacidad) Andújar 22 de septiembre de 2017

• **Nuestra presidenta M^a Isabel Garrido se reúne en Sevilla con representantes de las asociaciones de Andalucía y la Viceconsejera y Secretaria Social**

El 26 de septiembre de 2017 las representantes de las asociaciones de AFIXA (Jaén), AGRAFIM (Granada), ACOFI y SFC (Córdoba), FIBROALJARAFE (Sevilla), se reunieron con la Viceconsejera de Salud de la Junta de Andalucía, M^a Isabel Baena y con la Secretaria General, Josefina Ruiz, para reivindicar y avanzar en una serie de compromisos adquiridos por parte de la administración autonómica entre los que destacaron:

- El Proceso Asistencial integrado de Fibromialgia.
- La atención y situación actual del SFC y la SQM.
- La atención sanitaria en Atención Primaria y especialidades.
- La formación Continuada de los profesionales de la salud.
- La revisión de los tratamientos farmacológicos.
- La participación y corresponsabilidad de las asociaciones en los procesos citados anteriormente.



- **Reunión Equipo técnico AFIXA con representantes de AJDEM para la preparación de la Media Maratón por Equipos “Aunando Voluntades”**. Jaén 26 de septiembre de 2017
- **II Encuentro Rural Solidaria** 5 de octubre de 2017



- **Presentación del proyecto “Definición del modelo hospitalario de la ciudad de Jaén y posicionamiento estratégico del Complejo Hospitalario”**. Delegación Territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales en Jaén 30 de octubre 2017
- **Junta Rectora Fejidif**. Jaén 30 de octubre de 2017
- **Consejo de Participación Ciudadana de Jaén**. Jaén 31 de octubre de 2017
- **Presentación IV Plan Andaluz del Voluntariado**. Jaén 15 de noviembre de 2017



- **Reunión en el Centro de Salud de La Carolina.**

El 16 de noviembre de 2017 varios representantes de nuestra Delegación en la Carolina se reunieron con el personal sanitario del Centro de Salud para informarles de la existencia de nuestra entidad así como de los recursos y servicios que ofrecemos.



- **La Andalucía del Siglo XXI: Estabilidad, progreso y reformas. Recinto IFEJA**

El 20 de noviembre de 2017 varios miembros de la Junta Directiva de AFIXA asistieron al desayuno-coloquio que organizó Diario JAÉN en el Recinto Provincial de Ferias y Congresos de la capital, protagonizado por Juan Marín, Portavoz de Ciudadanos Andalucía.



- **Firma de convenio con el Excmo. Ayto. de Andújar.**

El 24 de noviembre AFIXA firmó un convenio de colaboración con el Excmo. Ayto de Andújar para la ejecución de un programa de entrenamiento físico adaptado para los afectados por Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de la comarca de Andújar.



FUENTES DE FINANCIACIÓN

La principal fuente de financiación de AFIXA es la que proviene de las cuotas de los asociados, los cuales aportan trimestralmente la cantidad de 18 €, ascendiendo los ingresos obtenidos durante el año alrededor de 71.000 €.

Por otro lado y como resultado de los proyectos y programas presentados por la Asociación Provincial de Fibromialgia de Jaén AFIXA, y convenios y subvenciones concedidas en 2017 por distintas Entidades públicas y privadas, se ha contado con un ingreso en torno a los **55.000€**. Las principales entidades que han financiado este año a nuestra Asociación, son: Excma. Diputación Provincial de Jaén, Obra Social La Caixa, Caja Rural de Jaén Fundación La Rural Solidaria, Consejería de Administración Local y Relaciones Institucionales Voluntariado, Consejería de Salud y Bienestar Social, y los Ayuntamientos de Linares, Alcalá La Real, Torredelcampo, Andújar y Martos en los cuales disponemos de Delegaciones.

Durante el año AFIXA ha organizado una serie de eventos lúdicos en toda la provincia a través de sus Delegaciones, los cuales han permitido recaudar alrededor de 16.900€.

Todos los fondos han sido destinados íntegramente a cubrir los gastos de servicios, actividades y profesionales que ofrece AFIXA, además de la financiación de distintos estudios de investigación que se están llevando a cabo en las Universidades Pablo de Olavide de Sevilla, Universidad de Granada y la Universidad de Jaén.



APARICIONES EN PRENSA

- Afixa Recibe la Declaración de Utilidad Pública



- Cesión nuevo local 25/07/2017

Una vivienda para la asociación Afixa

El alcalde destaca la utilidad del inmueble para prestar servicio

El alcalde de Jaén, Javier Márquez, acompañado por la concejal de Asuntos Sociales e Igualdad, Reyes Chamorro, y el de Juventud y Participación Ciudadana, Manuel Heras, ha hecho entrega de las llaves de una vivienda que será destinada a la sede de Afixa en Jaén y que se encuentra ubicada en la calle Baltasar de Alcázar. Javier Márquez ha puesto de manifiesto la apuesta municipal

para ayudar a esta asociación a que disponga de una sede propia donde desempeñar sus funciones y atender a sus usuarios. La presidenta de Afixa, Maribel Garrido, mostró su agradecimiento al Ayuntamiento y al alcalde de Jaén, Javier Márquez por la preocupación y disposición que ha mostrado para que esta asociación tenga un espacio más digno donde poder trabajar ya que tenía un volumen de trabajo muy grande y no contaba con espacio, apenas 14 metros cuadrados. Sin duda, será un espacio que servirá para incrementar la calidad en la atención de los asociados. [E. A.]



REUNIÓN. Chamorro, Márquez y Heras, con miembros de la Asociación de Fibromialgia.

25/7/2017

- Firma de Convenio con “Obra Social La Caixa” 23/09/2017

Afixa financiará un proyecto gracias a una subvención de “la Caixa”

Mejorar la calidad de vida de los afectados, objetivo del convenio

La Obra Social “la Caixa” ha destinado a la Asociación Provincial de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química (Afixa), una aportación económica de 33.560 euros para desarrollar un programa que permitirá mejorar la calidad de vida de los enfermos de fibromialgia y fatiga crónica que atiende la institución. Convenio que se enmarca dentro de la “Convocatoria de Promoción de Autonomía Personal de Atención al Envejecimiento, la Discapacidad y la Dependencia 2017” de la Fundación La Caixa, que prevé atender a un millar de personas en la provincia.

María Isabel Garrido, presidenta de la asociación, manifestó que “el objetivo de este proyecto, que se realizará gracias al convenio firmado con “la Caixa”, es facilitar las condiciones de vida a aquellos pacientes con los que trabajamos a través de un programa que hemos diseñado con mucho esfuerzo y dedicación”. Por su parte, el director de área de Caixa Bank, Antonio López, destacó la contribución del personal y voluntarios del colectivo en el desarrollo de este proyecto. “El apoyo y la contribución de las personas que trabajan a diario en las entidades sociales y organizaciones no gubernamentales es el más importante de los capitales. Un proyecto seleccionado tras evaluar los objetivos, metodología e impacto previsto, además de valorar la complementariedad con los recursos existentes en el territorio”, señaló el director de área de Caixa bank, Antonio López.



RÚBRICA. María Isabel Garrido y Antonio López, en la firma del convenio.

23/9/2017

- Acuerdo de colaboración con Obra Social “la Caixa” 27/09/2017



RÚBRICA. Antonio López y María Isabel Garrido, junto a miembros de “La Caixa” y del colectivo de fibromialgia.

“Afixa” recibe el apoyo de La Caixa para programas de lucha contra la fibromialgia

Colaboración para mejorar la calidad de vida de los afectados

El director de área de negocio de CaixaBank, Antonio López Rus, y la presidenta de la Asociación de Fibromialgia de Jaén (Afixa), María Isabel Garrido, suscribieron un acuerdo de colaboración a través del que la Obra So-

cial de “La Caixa” concederá una ayuda de 6.000 euros a los proyectos desarrollados por el colectivo con el principal objetivo de facilitar las condiciones de vida de los afectados por esta enfermedad.

Una colaboración que permitirá cubrir los costes de personal y recursos materiales necesarios para acometer un programa de actividades de ámbito provincial que incluye, entre otras, las siguientes intervenciones: atención psicoló-

gica, entrenamiento cognitivo, formación para la salud, coaching cognitivo individualizado, taller de desarrollo de habilidades sociales y comunicativas, o aula de autoayuda para afectados y familiares. López y Garrido manifestaron su satisfacción por la rúbrica del convenio, que permitirá respaldar a los afectados por fibromialgia, síndrome de fatiga crónica y sensibilidad química múltiple, así como a sus familiares en la provincia.

27/9/2017 (U.S.E.A)

- Acto de presentación II Media Maratón “Aunando Voluntades” 29/09/2017

Proyecto deportivo por los enfermos de fibromialgia

La II Media Maratón Ekiden se celebrará el próximo domingo

FRAN MIRANDA

La asociación de vecinos La Unión acogió ayer un acto donde se procedió a presentar oficialmente la II Media Maratón por equipos Ekiden “Aunando Voluntades”, que se celebrará el próximo 1 de octubre, con salida en El Corte Inglés, a las 09:00 horas.

Según María Isabel Garrido, presidenta de la Asociación de Fibromialgia de Jaén “Afixa”, se

busca “dar visibilidad a este tipo de enfermedades, sobre todo a la estigmatizada fibromialgia, demostrar que el deporte no es malo para los enfermos y recaudar fondos para ofrecerles las terapias que necesitan”. Además de esto, Araceli Aguilar, vicepresidenta de la Asociación Jiennense de Esclerosis Múltiple (AJSEM), espera que sea un día de convivencia.

En el acto también estuvieron presentes el concejal de Deportes, José María Álvarez, y el diputado Juan Ángel Pérez, que considera: “Es bueno para este tipo de causas, que todas las Administraciones estemos trabajando juntas”.



ACTO. José María Álvarez, María Isabel Garrido, Juan José Amate, Juan Ángel Pérez y Araceli Aguilar “aúnan voluntades” en favor de la fibromialgia.

29/9/2017

asociación de fibromialgia

afixa

- Presentación evento deportivo “Girls & Sports” 30/09/2017

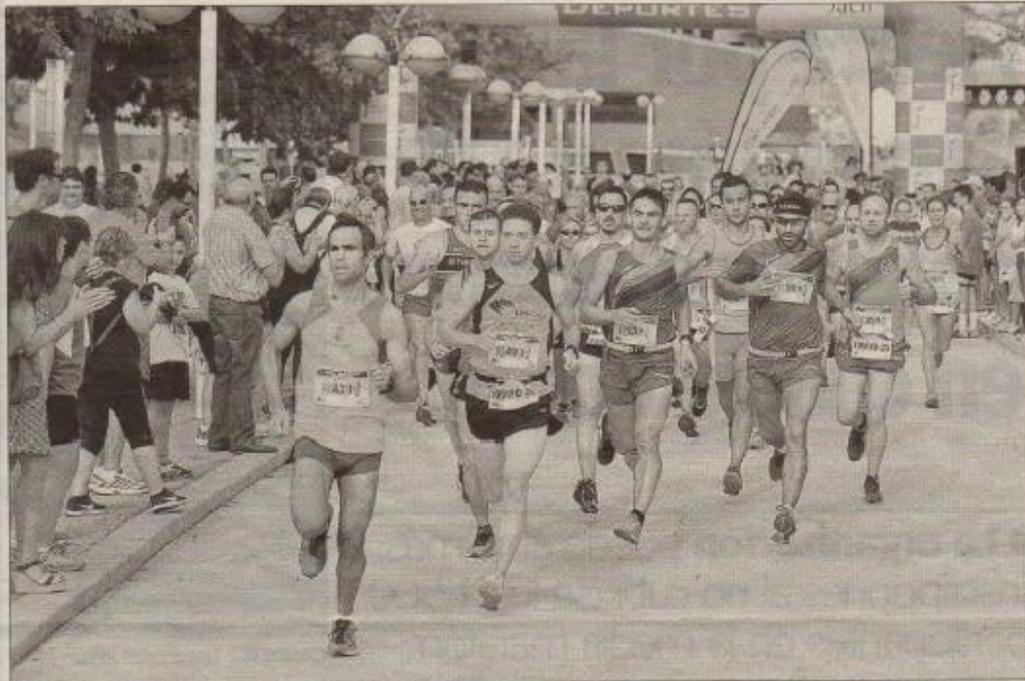


Fiesta del deporte con fines solidarios

Jaén será la sede de una experiencia pionera en Andalucía. La explanada de El Corte Inglés, junto con otros escenarios, acogerá, el próximo día 7 de octubre, la primera edición de Girls & Sport, una cita que apuesta por la solidaridad y la práctica deportiva como fuente de salud. Parte de los beneficios irán destinados a Afixa.

30/9/2017

- II Media Maratón por Equipos “Aunando Voluntades” 02/10/2017



EMILIO ARROYO

COMPETICIÓN Los atletas de categoría masculina afrontan el recorrido.

La Media Maratón Ekiden reúne a más participantes

► **La jornada se completa con una marcha solidaria**

GILBERTO MORENO

La Asociación Jiennense de Esclerosis Múltiple de Jaén (Ajdem) junto con la Asociación Jiennense de Fibromialgia de Jaén (Afixa), organizaron la segunda edición de la Media Maratón por Equipos Ekiden “Aunando más voluntades”, una prueba que se disputó en la Vía Verde del Aceite con una recorrido de 21 kilómetros. Cada colectivo estuvo formado por cuatro atletas, que tuvo que afrontar 5.275 metros. El conjunto formado por Agustín Expósito, Juan Gracia,

Emilio Cantos y Pedro Ruiz, que invirtieron un tiempo de 1 hora, 14 minutos y 38 segundos. Fueron escoltados en el podio por Juan José Díaz, Adrián Delgado y Raúl y Prudencio Martínez, con un registro de 1.15.24. El éxito en la categoría femenina correspondió a Beatriz Amate, Sandra Jurado, Susana Mérida y Eva Gutiérrez, con una marca en la línea de meta de 1.42.12. Su victoria fue clara al lograr una cómoda ventaja con respecto al cuadro subcampeón, el formado por Nany García, Vaneza Hermoso, Manoli Justicia y Rafi

Calvache, que se presentó con una marca de 1.52.16. La Media Maratón por Equipos Ekiden “Aunando más voluntades” también incluyó una categoría mixta. La victoria correspondió a Pedro Manuel Chica, Paqui Vilchez, Rosa María Castillo y Diego Latorre, que dominaron la prueba con 1.30.12. Previamente se disputó una carrera reservada para las categorías inferiores y una marcha solidaria que salió desde El Corte Inglés y terminó en las instalaciones de Las Fuentezuelas, el centro de operaciones de la actividad.

- **Musicoterapia contra la fibromialgia 07/10/2017**

Musicoterapia contra la fibromialgia

La iniciativa pretende mejorar la calidad de vida de los pacientes

JUAN E. CUENCA
La federación Agrúbate organizó una ponencia que puso fin a las V Jornadas de Salud, que tuvieron lugar en el salón de actos de la Casa de la Cultura, con una gran acogida por parte del público asistente. La charla consistió en la explicación de la enfermedad y la realización de ejercicios prácticos con música en directo. El mé-

dico de familia Jaime Castro y la musicoterapeuta linarense Mati Román fueron los encargados de dar a conocer las terapias alternativas ante la realidad de la enfermedad. Según manifestó Castro, existen terapias alternativas basadas en la relajación del estrés y estudios que demuestran que las sesiones de musicoterapia mejoran la vida del paciente.

Castro explicó su afán de colaborar con otras asociaciones con el fin de mostrar esta alternativa. "Intento solidarizarme y enseñar a hacer frente a esta enfermedad, puesto que aún no tiene cura", concluyó.



SEMINARIO. Asistentes, de diferentes edades, en la ponencia sobre la fibromialgia.

LINARES, 7/X/2017

JUAN E. CUENCA



- I Edición “Girls & Sports” 09/10/2017

9/x/2017



ESTRENO. Participantes en una de las clases celebradas en la explanada de El Corte Inglés.

Deporte, solidaridad y salud en la capital

► **Girls & Sport** cumple el objetivo en su primera edición con **12 horas** de actividades participativas

REDACCIÓN

Jaén fue la sede de una experiencia pionera en Andalucía. La actividad, que tuvo lugar en la explanada de El Corte Inglés de Jaén, junto con otros escenarios, acogió la primera edición de Girls & Sport, una cita que apostó por la solidaridad y la práctica deportiva como fuente de salud. La iniciativa contó con la participación de administraciones públicas como el Ayuntamiento de Jaén y la Diputación, y de entidades privadas, como El Corte Inglés, Deporinter y Centro Deportivo La

Victoria, en colaboración con la Fundación Unicaja y Radio Jaén. Fueron doce horas ininterrumpidas de deporte, salud y solidaridad, puesto que parte del dinero que se recaudó a través de las inscripciones, se destinó a la Asociación Provincial de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple de Jaén “Afixa”. Yoga, Tai-chi, zumba, ciclo-outdoor, pádel, BodyBalance by LesMills y otras modalidades tuvieron cabida en la Plaza de El Corte Inglés. Los objetivos de Girls & Sports fueron acercar y dar a conocer los be-

neficios de la práctica deportiva en las mujeres, así como crear una fiesta del deporte en la que la población femenina sea la protagonista. Asimismo, quiere promocionar distintas modalidades deportivas, disfrutar de exhibiciones y clases y crear una zona de expositores sobre distintos ámbitos del sector deportivo, como la nutrición saludable. La presidenta de Afixa, Maribel Garrido, agradeció la colaboración de las entidades en una iniciativa que, a su juicio, aportó mucho a sus asociados y a las personas que padecen fibromialgia.

Firma de Convenio Caja de Granada 13/12/2017



as
dia

afixa

ENLACES WEB RELATIVOS A AFIXA

- **“Investigadores asocian los criterios diagnósticos de la fibromialgia con la sensibilización al dolor”**
<http://www.ideal.es/jaen/jaen/201702/25/investigadores-asocian-criterios-diagnosticos-20170225011421-v.html>
- **“La fibromialgia se podrá diagnosticar antes gracias a un estudio de la UJA”**
<http://www.ideal.es/jaen/jaen/201702/23/fibromialgia-podra-diagnosticar-antes-20170223171524.html>
- **“La Universidad de Jaén avanza en los estudios sobre la fibromialgia”**
http://cadenaser.com/emisora/2017/02/24/radio_jaen/1487924229_222873.html
- **“Investigadores de la Universidad de Jaén asocian los nuevos criterios diagnósticos de la fibromialgia”**
<http://horajaen.com/investigadores-de-la-universidad-de-jaen-asocian-los-nuevos-criterios-diagnosticos-de-la-fibromialgia/>
- **“El procedimiento de algometría de presión nos permite conocer la sensibilización central al dolor en la fibromialgia”**
<https://diariodigital.ujaen.es/node/49338>
- **“En el programa de Canal Sur TV, Gente Maravillosa saldrá hablando la compañera, Inma Salcedo Robles, sobre la enfermedad y de lo que afecta a nuestras vidas”.**
<http://www.canalsur.es/television/programas/gente-maravillosa/detalle/242081.html>
- **“¿Qué siente una persona con una crisis de fibromialgia?”**
<http://www.fibromialgiadolorinvisible.com/2016/10/que-siente-una-persona-con-una-crisis.html>
- **“Los fisioterapeutas andaluces rechazan el reiki.”**
<http://infocatolica.com/blog/infories.php/1701120419-los-fisioterapeutas-andaluces>
- **“Falta de vitamina provoca síndrome de fatiga crónica”**
<http://nssoaxaca.com/2017/01/31/falta-de-vitamina-provoca-sindrome-de-fatiga-cronica/>
- **“Discapacidad en Fibromialgia”**
<http://fibromialgianoticias.com/discapacidad-en-fibromialgia/>

- **“La compleja convivencia con el dolor”**
<http://fibromialgianoticias.com/discapacidad-en-fibromialgia/>
- **“FIBROMIALGIA SEVERA: Hasta un 70% de los pacientes padece obesidad”**
<https://fibromialgiamelilla.wordpress.com/2013/01/22/hasta-un-70-de-los-pacientes-con-fibromialgia-severa-padece-obesidad/>
- **“¿Pierdes fuerza en las manos? Los enfermos de fibromialgia si”.**
<http://healthinfo.pw/2016/12/04/pierdes-fuerza-en-las-manos-los-enfermos-de-fibromialgia-si/>
- **“Jaén merece tanto...”**
http://andaluciainformacion.es/andalucia/656167/jaen-merece-tanto/?utm_source=dlvr.it&utm_medium=facebook
- **“El efecto de la fibromialgia sobre el corazón y el sistema cardiovascular”**
<http://healthylivingathome.info/2017/02/25/el-efecto-de-la-fibromialgia-sobre-el-corazon-y-el-sistema-cardiovascular/>
- **“¿Por qué es siempre fibromialgia?”**
<http://fibromialgianoticias.com/siempre-es-fibromialgia/>
- **“La UCV investiga sobre el síndrome de fatiga crónica en la colaboración con la Universidad de Oxford y la Universidad Nova Southeastern”**
<http://www.noticiasreligiosas.com/la-ucv-investiga-sobre-el-sindrome-de-fatiga-cronica-en-colaboracion-con-la-universidad-de-oxford-y-la-universidad-nova-southeastern-10157.html>
- **“El cerebro, el sistema nervioso y su relación con la fibromialgia”**
<http://healthylivingathome.info/2017/02/09/el-cerebro-el-sistema-nervioso-y-su-relacion-con-la-fibromialgia/>
- **“Entrevista a Dr. Javier Rivera. Experto en fibromialgia de Hospital General Universitario Gregorio Marañón de Madrid”**
<http://www.webconsultas.com/salud-al-dia/fibromialgia/entrevista-dr-javier-rivera-experto-en-fibromialgia>
- **“Casi 800 pacientes con fibromialgia participan en un estudio de investigación”**
<http://www.abc.es/toledo/20150126/abcp-casi-pacientes-fibromialgia-participan-20150126.html>

- **“Una endocrinóloga de Jaén premiada por un estudio sobre los beneficios del consumo de aceite de oliva”**
<http://www.diariojaen.es/jaen/una-endocrinologa-de-jaen-premiada-por-un-estudio-sobre-los-beneficios-del-consumo-de-aceite-de-oliva-LY2634049>
- **“Carmen Gálvez: El procedimiento de algometría de presión nos permite conocer la sensibilización central al dolor en la fibromialgia”**
<http://diariodigital.ujaen.es/node/49338>
- **“La disculpa que debo a mis pacientes con fibromialgia”**
<https://conviviendoconlafibromialgia.com/2017/01/16/la-disculpa-que-debo-a-mis-pacientes-con-fibromialgia/>
- **“Investigadores de la UJA y de la UGR, premiados por un artículo sobre beneficios del AOVE en pacientes de fibromialgia”**
<http://www.20minutos.es/noticia/2983735/0/investigadores-uja-ugr-premiados-por-articulo-sobre-beneficios-aove-pacientes-fibromialgia/>
- **“Ni me ha mirado, ¿Por qué no tocamos a los pacientes?”**
<https://mireinoporuncaballo.com/2017/03/me-ha-mirado-no-tocamos-los-pacientes.html>
- **“Estiramientos e Higiene Postural en fibromialgia”**
<http://prohealthylife.xyz/estiramientos-e-higiene-postural-en-fibromialgia/>
- **“Investigadores asocian los criterios diagnósticos de la fibromialgia con la sensibilización al dolor”**
http://www.ideal.es/jaen/jaen/201702/25/investigadores-asocian-criterios-diagnosticos-20170225011421-v.html?ns_campaign=rrss&ns_mchannel=boton&ns_fee=0&ns_source=fb&ns_linkname=jaen
- **“La fibromialgia se podrá diagnosticar antes gracias a un estudio de la UJA”**
http://www.ideal.es/jaen/jaen/201702/23/fibromialgia-podra-diagnosticar-antes-20170223171524.html?ns_campaign=rrss&ns_mchannel=boton&ns_fee=0&ns_source=fb&ns_linkname=jaen
- **“La Universidad de Jaén avanza en los estudios sobre la fibromialgia”**
http://cadenaser.com/emisora/2017/02/24/radio_jaen/1487924229_222873.html?sm=fb
- **“Alérgicos en el Siglo XXI Publicación de ayer en un periódico catalán sobre EHS y SQM”**
http://m.ara.cat/suplements/diumenge/Allergics-al-segle-XXI_0_1770422945.html

- **“PSOAS: El músculo del alma”**
<https://yoguifeliz.com/2015/03/14/psoas-el-musculo-del-alma/>
- **“Televisión – CSN Jaén”**
<http://www.canalsur.es/television/programas/csn-jaen/detalle/203.html>
- **“I Concurso de iniciativas: las mejores intervenciones de alfabetización salud”**
<http://www.easp.edu.es/alfabetizacion/iniciativa.php?id=14>
- **“Científicos descubren pruebas biológicas del síndrome de la fatiga crónica “atípica”**
<http://canarias7.es/articulo.cfm?id=460689>
- **“La Escuela Andaluza de Salud Pública celebra las I Jornadas de Alfabetización en Salud”**
<http://www.easp.es/la-escuela-andaluza-de-salud-publica-celebra-las-i-jornadas-de-alfabetizacion-en-salud/>
- **“Para todos la 2 – Coloquio – La fibromialgia”**
<http://www.rtve.es/alcanta/videos/para-todos-la-2/para-todos-2-coloquio-fibromialgia/3123231/>
- **“¿Por qué el paciente no puede evitar la sensación de dolor?”**
<https://observatoriodeldolor.com/2017/03/22/por-que-el-paciente-no-puede-olvidar-la-sensacion-de-dolor/>
- **“La fibromialgia: Aprende a vivir”**
<http://noticiasyeventosacesap.blogspot.com.es/2017/04/la-fibromialgia-aprender-vivir.html?m=1>
- **“La reumatología y los síndromes de sensibilidad central”**
<http://www.doctorponce.com/la-reumatologia-y-los-sindromes-de-sensibilidad-central/>
- **“Síndrome del dolor miofascial y la fibromialgia”**
<http://www.lavidalucida.com/sindrome-del-dolor-miofascial-y-la-fibromialgia.html>
- **“Hallan la causa de la fibromialgia, por favor, comparta esta información”**
<http://medprecautions.xyz/hallan-la-causa-de-la-fibromialgia-por-favor-comparta-esta-informacion-2/>
- **“Demuestran que la fibromialgia no es una enfermedad imaginaria”**
<http://www.lavanguardia.com/vida/20160209/302029512504/demuestran-fibromialgia-enfermedad->

[imaginaria.html?utm_campaign=botones_sociales&utm_source=facebook&utm_medium=social](http://www.imaginaria.html?utm_campaign=botones_sociales&utm_source=facebook&utm_medium=social)

- **“Nuevas evidencias biológicas del Síndrome de Fatiga Crónica y la Sensibilidad Química reavivan la esperanza de los afectados”**
<http://www.diariocritico.com/noticia/510026/sociedad/nuevas-evidencias-biologicas-del-sindrome-de-fatiga-cronica-y-la-sensibilidad-quimica-reavivan-la-esperanza-de-los-afectados.html>
- **“Soy un médico con fibromialgia. Eso es lo que quiero que hagamos”**
<http://infohubweb.xyz/soy-un-medico-con-fibromialgia-eso-es-lo-que-quiero-que-hagamos/>
- **“12 de mayo o día de la marmota”**
<http://fibro.info/12mayo/>
- **“La EASP reconoce la labor de la Asociación de Fibromialgia de Jaén concediéndole el premio de alfabetización en salud”**
<http://www.easp.es/la-easp-reconoce-la-labor-de-la-asociacion-de-fibromialgia-de-jaen-concediendole-el-premio-de-alfabetizacion/>
- **“Las diez imágenes para describir y dar visibilidad a la Fibromialgia”**
<https://serpacienteexpertoactivo.wordpress.com/2017/05/08/las-diez-imagenes-para-describir-y-dar-visibilidad-a-la-fibromialgia/>
- **“Radio – Jaén Hora Sur”**
<http://www.canalsur.es/radio/programas/jaen-hora-sur/detalle/214.html>
- **“Documental sobre fibromialgia”**
<http://healthylivingathome.info/2017/06/02/documental-sobre-la-fibromialgia-se-estrena-el-13-de-junio-de-2017/>
- **“Fibromialgia: Lo más difícil es la relación médico-paciente”**
http://cadenaser.com/emisora/2017/05/26/radio_jodar/1495780878_319831.html
- **“Los factores desencadenantes de la Fibromialgia”**
<http://medprecautions.xyz/los-factores-desencadenantes-de-la-fibromialgia/>

- **“El dolor no siempre se trata con el fármaco más adecuado”**
<http://www.infosalus.com/farmacia/noticia-dolor-no-siempre-trata-farmaco-mas-adeecuado-20170503124420.html>
- **“Los estudiantes de Medicina solo reciben 12 horas de clase específica sobre el dolor”**
http://sociedad.elpais.com/sociedad/2014/04/14/actualidad/1397491412_454276.html
- **“Lo que deben saber los familiares de quienes tienen fibromialgia”**
<http://comunidadfibromialgia.com/lo-que-deben-saber-los-familiares-de-quienes-tienen-fibromialgia/>
- **“Síndrome de hiperlaxitud fatiga crónica y fibromialgia – Fibromialgia Noticias”**
<http://fibromialgianoticias.com/sindrome-de-hiperlaxitud/>
- **“Abogado fibromialgia síndrome de fatiga crónica – Fibromialgia Noticias”**
<http://fibromialgianoticias.com/abogado-fibromialgia-sindrome-de-fatiga-cronica/>
- **“Recomendaciones Generales para Pacientes con Artrosis – Clínica Reumatológica Dr. Ponce”**
<http://www.doctorponce.com/recomendaciones-generales-para-pacientes-con-artrosis/>
- **“El dolor crónico tiene nombre – Fibromialgia Noticias”**
<http://fibromialgianoticias.com/el-dolor-cronico-tiene-nombre/>
- **“Síndrome de fatiga crónica y su relación con fibromialgia – Fibromialgia Noticias”**
<http://fibromialgianoticias.com/sindrome-de-fatiga-cronica-y-su-relacion-con-fibromialgia/>

- **“Rosa Montero: Fibromialgia. Añadir dolor al dolor”**
<http://elpaissemanal.elpais.com/columna/rosa-montero-fibromialgia/>
- **“Fibromialgia: El ambroxol, el dolor neuropático bloqueo mucolítico”**
<http://stayawarewithus.com/2017/08/27/fibromialgia-el-ambroxol-el-dolor-neuropatico-bloqueo-mucolitico/>
- **“Quién trata la Fibromialgia reumatólogo o neurólogo – Fibromialgia Noticias”**
<http://fibromialgianoticias.com/fibromialgia-reumatologo-o-neurologo/>
- **“Fibromialgia, la dieta sin gluten reduce síntomas en el 30% de pacientes”**
<http://celicidad.net/fibromialgia-dieta-sin-gluten/>
- **“Criterios diagnósticos fibromialgia 2016 – Fibromialgia Noticias”**
<http://fibromialgianoticias.com/criterios-diagnosticos-fibromialgia-2016/>
- **“Todo lo que siempre quisiste saber de los corticoides... (y nadie se atrevió a contarte)”**
<https://www.tuvidasindolor.es/corticoides/>
- **“Costocondritis, una causa del dolor de pecho en fibromialgia”**
<https://artricerfibromialgia.wordpress.com/2013/08/23/costocondritis-una-causa-del-dolor-de-pecho-en-fibromialgia/>
- **“Noticias Médicas: Enfermedad sistémica de intolerancia al esfuerzo”**
<https://acordeconlavidablog.blogspot.com.es/2017/08/noticias-medicas-enfermedad-sistemica.html?sref=fb>
- **“Aumenta la lista de espera y el plazo para operarse en Andalucía”**
http://sevilla.abc.es/andalucia/sevi-aumenta-lista-espera-y-plazo-para-operarse-andalucia-201709151109_noticia.html
- **“Hasta 2014 nunca había tenido casos de adicción por analgésicos opiodes”**

http://www.eldiario.es/sociedad/opioides-adiccion-tramadol-fentanilo_0_685932151.html

- **“Fibromialgia no se puede fingir – Fibromialgia Noticias”**
<https://fibromialgianoticias.com/fibromialgia-no-se-puede-fingir/>
- **“El Colegio de Médicos de Jaén se una a la protesta por la Sanidad”**
<https://www.horajaen.com/2017/09/28/el-colegio-de-medicos-de-jaen-se-une-a-la-protesta-el-sabado-por-la-sanidad/>
- **“Girls & Sports llega a Jaén con diez horas de deporte, solidaridad y salud”**
<https://www.horajaen.com/2017/10/04/girls-sports-llega-a-jaen-con-diez-horas-de-deporte-solidaridad-y-salud/>
- **“Factores desencadenantes de la fibromialgia – Fibromialgia, Fatiga Crónica...”**
<http://fibromialgiayfatigacronica.over-blog.com/2017/07/factores-desencadenantes-de-la-fibromialgia.html>
- **“Entrevista de Fibrofatiga – Unidos a Doctor Ponce - Clínica Reumatológica Dr. Ponce”**
<http://www.doctorponce.com/entrevista-de-fibrofatiga-unidos-a-doctorponce/>
- **“Fibromialgia y la enfermedad por reflujo gastroesofágico”**
<https://fibromialgianoticias.com/fibromialgia-y-la-enfermedad-por-reflujo-gastroesofagico/>
- **“El aceite de oliva: un aliado de la salud”**
http://www.eldiario.es/andalucia/historiasdeluz/aceite_de_oliva-beneficios-salud-Andalucia-enfermedades_6_703839626.html