

MEMORIA ANUAL 2018



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

“AFIXA”

ÍNDICE

• MEMORIA ANUAL 2018	1
• SALUDA DE LA PRESIDENTA	3
• FINES Y OBJETIVOS.....	4
• ACTIVIDADES ASOCIATIVAS	8
• ACTIVIDADES DE INFORMACIÓN.	8
• ACTIVIDADES DE DIVULGACIÓN.....	12
• ACTIVIDADES FORMATIVAS	21
• ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS Y/O REHABILITADORAS	44
• ACTIVIDADES LÚDICAS	50
• ACTIVIDADES ESTATUARIAS	59
• ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN.....	60
• RELACIONES INSTITUCIONALES	66
• ENLACES RELATIVOS A AFIXA	84

Saluda de la Presidenta y junta directiva de Afixa

La memoria anual es un buen instrumento para presentar el trabajo realizado a lo largo del año, su elaboración nos ha permitido con una mirada retrospectiva constatar los avances y objetivos alcanzados y nos impulsa a diseñar las oportunidades de mejora que se presentan a partir de la reflexiones surgidas después de evaluar el año y con el ánimo de dar respuesta a los interrogantes que nos surgen ¿qué podemos mejorar? ¿Qué cosas nuevas podemos poner en marcha?

Desde AFIXA, como se va describiendo en cada una de las páginas de esta memoria hemos ido avanzando en las líneas de actuación desde las tres vertientes en las que se trabaja como son:

- La vertiente asistencial prestando servicios como la asistencia psicológica tanto individual como terapias grupales; asistencia fisioterapéutica individual y desde nuestra área de trabajo social, información personalizada, desarrollo de proyectos y formación de los propios socios.
- Otra de las vertientes con las trabajamos desde AFIXA es la reivindicativa y en este área trabajamos para que las administraciones y la sociedad en general, nos apoyen y conozcan nuestras necesidades en nuestra enfermedad. Hemos hecho campañas de visibilidad como es #MiLadoInvisible# y las I Jornadas de Deporte para Todos Deporte Inclusivo.

Y la otra vertiente y no menos importante es la investigación, en la que AFIXA colabora con grupos de investigación de la Universidad de Jaén y Granada desde el año 2013 hasta el 2018 en las que se han publicado en revistas científicas los primeros resultados y las líneas a seguir en investigación.

Desde AFIXA agradecer a todos y cada uno de vosotros el trabajo compartido y el acompañamiento a lo largo del año.

El corazón de cada una de las personas que formamos AFIXA se sigue llenando de experiencias compartidas y aprendizajes.

Gracias.

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 705 socios y 10 Delegaciones, siendo la mayoría de sus asociados mujeres con edades comprendidas entre los 25 y 81 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 20 de Junio a las 17:00 horas en primera convocatoria y a las 17:30 en segunda convocatoria en la Asociación de Vecinos San Eufrasio sito en la calle Linares, 5 bajo, 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 Actividades y proyectos previstos para el presente ejercicio 2018.
- 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: Ana Colmenero Moral

Secretaría: Carmen Romera Rufian

Tesorería: Martín Pérez de Tudela Ortega

Vocal: M^a del Carmen Rueda Cañuelo

Vocal: Ana Almazán Ruiz

Vocal: Heliodora Morales Guardia

Vocal: Ana Colmenero Moral

Vocal: Manuela Ruiz Castro

Vocal: Josefa Cruz Cano

Vocal: M^a Josefa Rodríguez Ramos

Vocal: Obdulia García Quesada

Vocal: María Álvarez Aguilera

Vocal: Catalina Tajuelo Camino

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

1. METODOLOGIA DE ACTUACION DESARROLLADA A LO LARGO DEL EJERCICIO:

Un año más continuamos prestando servicios de asesoramiento a la Asociación Afixa Jaén. Debemos de reiterar que nuestra labor, sustancialmente consiste en mantener cuantas entrevistas presenciales sean precisas con todas aquellas personas que necesitan un asesoramiento puntual enfocado principalmente a que el socio/a conozca la situación jurídica relativa a su situación personal y patológica, y saber cómo influyen

aquéllas en su capacidad laboral (Ver altas/bajas médicas , Incapacidades Temporales, Permanentes en sus distintas modalidades, reconocimiento grado de discapacidad, ayudas económicas y materiales en supuestos de falta de cotizaciones a la Seguridad Social, etc.)

Siempre mantenemos una primera entrevista personal donde el socio/a nos hace entrega de documentación pertinente para en unidad de acto prestarle el asesoramiento pertinente y si precisara estudio detallado posteriormente solemos fijar una segunda entrevista presencial a los fines de ofrecer una opinión más fundada en derecho a la vista de la documentación inicialmente aportada y posteriormente estudiada.

2. INTERVENCIONES PROFESIONALES CONCRETADAS A LO LARGO DEL EJERCICIO 2018:

Tal y como ha venido ocurriendo en ejercicios anteriores, nuestra intervención sigue girando principalmente en asesoramiento jurídico 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.

Tal actuación, como decimos, gira en torno al asesoramiento legal sobre la Fibromialgia (FM) y demás enfermedades concomitantes a la misma son es el Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) y otras patologías físicas y psíquicas íntimamente relacionadas con aquellas.

3. CRONOLOGIA DE INTERVENCION PROFESIONAL:

A) PROCEDIMIENTO ADMINISTRATIVO PREVIO:

Iniciado el expediente administrativo a instancia del interesado/a, (la casuística mayoritaria sigue girando en torno a la obtención de una incapacidad permanente) o tras la oportuna resolución dictada por parte de los servicios médicos públicos competentes (Inspección Médica, Equipo de Valoración de Incapacidades (EVI), 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** (como suele ser habitual) 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 (sigue siendo lo más común por razones que desconocemos pero que intuimos.....) 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) PROCEDIMIENTO JUDICIAL:

1) Como ya hemos ido apuntamos en nuestras anteriores memorias, seguimos siendo cautelosos a la hora de entablar el procedimiento judicial y ello por cuanto no toda situación patológica es tributaria de un reconocimiento judicial en forma de sentencia estimatoria.

En la actualidad y según pura estadística del Consejo General del Poder Judicial, sigue siendo difícil la obtención de una sentencia que declare una incapacidad permanente, de igual forma sigue siendo dificultosa la obtención de una sentencia favorable tras la impugnación de un alta médica, un reconocimiento de grado de discapacidad superior al 33 %, etc.

2) Un año más, la actuación más común en este despacho es entablar demandas en solicitud de reconocimiento de una Incapacidad permanente en cualesquiera de sus grados, solemos entablar la acción solicitando una Incapacidad permanente Absoluta y subsidiariamente total para la profesión habitual

3) En lo relativo a actuaciones profesionales en solicitud de reconocimiento de grado de discapacidad ante el Centro Base, reseñar que tal y como ha ocurrido en otros ejercicios es una actuación menos demandada

La más injusta de las exclusiones legales es, a mi juicio, la correspondiente al baremo de las prestaciones no contributivas. Pese a que se afirma en la Introducción del Anexo 1 del RD 1971/1999, de 23-12, de procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de discapacidad, que se sigue la Clasificación Internacional de Enfermedades y el SFC como la FM se encontraban dentro de ella, el Anexo 1.A no las incluye. Tal ausencia obliga a valorar esas patologías como si sus síntomas constituyeran dolencias autónomas y sí previstas (limitaciones artrósicas, psíquicas, problemas digestivos, por ejemplo). La utilización de la tabla de valores combinados, siquiera cuando se apliquen los factores sociales complementarios, tampoco permite superar el 45% o 50% de minusvalía en la mayoría de los casos, lo que resulta insuficiente para alcanzar una incapacidad no contributiva, exigente del 65%.

Se trata de una carencia importante que ha de ser integrada con la mayor brevedad posible, ya que supone factor importante de discriminación para los enfermos que padecen este tipo de dolencias.

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.

4. ESTADÍSTICAS ESTIMATIVAS DE ACTUACIONES PROFESIONALES LLEVADAS A CABO A LO LARGO DEL EJERCICIO 2018:

D) CONSULTAS PRESENCIALES: Estimativamente reseñamos que las consultas presenciales realizadas en este despacho a lo largo del año 2018, han experimentado un ligero repunte aunque siguen oscilando en torno a unas 6/8 mensuales, en algunas de ellas se precisa una segunda o tercera entrevista presencial o telefónica, lo que supone un total aproximado de 10 entrevistas mensuales lo que supone un **total anual próximo a las 120/140 entrevistas presenciales/telefónicas.**

2I) RECURSOS ADMINISTRATIVOS: De igual forma estimativamente al igual que el ejercicio anterior quizás con algo de repunte el 60 % de las entrevistas derivan en algún tipo de actuación profesional normalmente en forma de recursos administrativos.

3) ACTUACIONES JUDICIALES:

- **EN MATERIA DE INCAPACIDADES PERMANENTES 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 2018 han podido oscilar en torno a los 8/10 procedimientos judiciales con suerte dispar, lo que supone un cierto mantenimiento de los índices del ejercicio 2018

La prosperabilidad en sede jurisdiccional en materia de reconocimiento de incapacidades en cualesquiera de sus grados (Total/Absoluta), prosperan en torno al 40% de las mismas, concretamente en el ejercicio 2018 de las 8/10 demandas planteadas prosperaron en torno al 30 %.Reiterando un año más que el reconocimiento de una IPA es cada vez más dificultoso

- **EN MATERIA DE RECONOCIMIENTO DE GRADO 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. Como en otros ejercicios, si hemos agotado la vía administrativa manteniendo normalmente la resolución administrativa en todos sus extremos.

Actividades de Divulgación

Durante todo el año, la Junta Directiva y equipo técnico se ha 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.

❖ Mercadillo solidario La Carolina

El día 5 de febrero del 2018 nuestra Delegación de La Carolina participó en un mercadillo Solidario organizado por la Escuela Oficial de Idiomas "Sierra Morena" estableciendo una mesa informativa para la población del municipio.



❖ Entrevista Onda Jaén, Dña. Maribel Garrido

El día 13 de febrero del 2018 M^a Isabel Garrido visitó el plato de “Hoy Jaén” de Onda Jaén Televisión para dar a conocer la labor que desarrolla AFIXA en toda la provincia.



❖ Lanzamiento nueva Página web AFIXA

El 20 de febrero de 2018 y gracias a una subvención concedida por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía dentro de la convocatoria destinada a proyectos de actuaciones de ayuda mutua en salud y autocuidado para el periodo 2017-2018 en la provincia de Jaén, AFIXA ha podido actualizó completamente su página web. Con este proyecto denominado "Abriendo fronteras al conocimiento y formación de las enfermedades de sensibilización central" conseguiremos uno de los principales objetivos de AFIXA: transmitir información actualizada y detallada sobre nuestra entidad, las funciones que realiza, los recursos que ofrece y sobre todo establecer un canal de información contrastado para los afectados por estas patologías, familiares y población en general.

SERVICIOS

«Que la vida sea una fiesta»

Información, Psicología, Fisioterapia, Entrenamiento físico, Asesoramiento jurídico, Tarjeta Famedic

CATEGORÍA: CONVENIOS Y ACTIVIDADES

RECURSOS

Aquí, además de material multimedia (fotografías, videos, publicaciones, etc.), te presentamos alguna información adicional de gran interés:

Fotos, Vídeos, Bibliografía, Legislación, Escuela de pacientes, Enlaces

LA CASA SUCROD EN CONVENIO CON AFIXA
 RESULTADOS UN CRUCERO SOLIDARIO DE 2 MIL EJECUTOS A AFIXA
 ACTIVIDADES ACTUALES DE AFIXA (ENERO 2018)

CONVENIOS ACTUALES DE AFIXA (ENERO 2018)

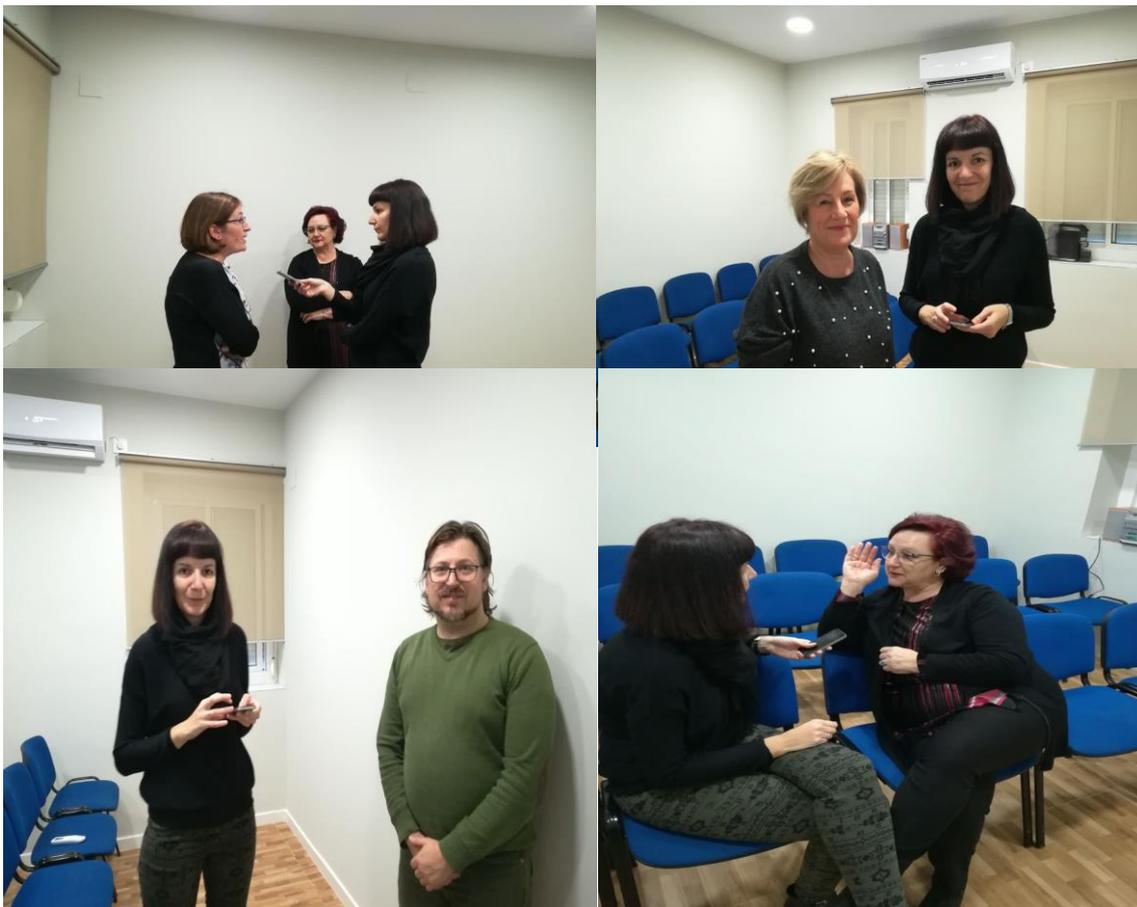
❖ **Entrevista en ONDAJAÉN RADIO, Dña. Ana Colmenero Moral y Dña. Ángeles Pulgar**

El día 20 de febrero del 2018 tuvo lugar una entrevista radiofónica en la que participaron la Delegada de Torredelcampo Ana Colmenero y la Doctora en Psicología de AFIXA Ángeles Pulgar abordando la situación de la Fibromialgia y el abordaje de nuestra entidad desde el área de psicología.



❖ Entrevista Diario Jaén y Obra Social La Caixa.

El día 27 de marzo, Diario Jaén y Obra Social La Caixaacudieron a nuestra nueva sede en Jaén Capitalpara conocer testimonios de varios asociados de AFIXA y el impacto de los distintos programas terapéuticos que han desarrollado en la calidad de vida.En último lugar, se entrevistó a María Isabel Garrido sobre la importancia de la formación de los pacientes para el afrontamiento de la enfermedad y especialmente la formación en los profesionales sanitarios.



❖ Entrevista Campiña Digital

El día 2 de Marzo del 2018, M^a Isabel Garrido participó en el programa "Naturalmente" de la televisión local de Torredonjimeno Campiña Digital. En dicha entrevista contamos con la presencia de D. Juan Carlos Medina Chamorro, médico del equipo de orientación educativa y en la que se abordaron temas como la situación sanitaria actual de estas patologías, los recursos que ofrece la asociación y de los programas propios de investigación que nuestra entidad tiene en marcha. Un saludo.



❖ Organización Día Internacional Fibromialgia

Con motivo de la celebración del Día internacional de la Fibromialgia, el 1 de mayo varias voluntarias de AFIXA se reunieron en la sede de Jaén con el objeto de preparar y coordinar los distintos actos de sensibilización que se iban a desarrollar en la capital.



❖ 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 2018 AFIXA estableció mesas informativas en las distintas delegaciones provinciales para hacer más visible y legitimidad los derechos de la enfermedad. Los actos finalizaron con la lectura de un

manifiesto reivindicativo redactado por la presidenta provincial y una suelta de globos al.







❖ **Lectura Manifiesto en Torredelcampo Directo 09-05-18**

Dentro de los actos del Día Internacional de la Fibromialgia, Ana Colmenero Delegada de Torredelcampo realizó una entrevista y finalizó con la lectura de un manifiesto reivindicativo en la Televisión local de Torredelcampo.



❖ **Entrevista Radio Martos 10-5-18**

La Delegada de AFIXA en Martos Manoli Ruiz y varias asociadas de la comarca participaron en una entrevista en radio de Martos, para conmemorar el día Internacional de la FM y los 10 años de la constitución de esta Delegación.



❖ **Entrevista Radio Torredonjimeno.**

Heli Morales, Delegada de AFIXA Torredonjimeno ofreció una entrevista en Radio Torredonjimeno conmemorando el día internacional de la fibromialgia además de dar a conocer la labor de la asociación en el municipio.



❖ **Entrevista Radio Bailén**

M^a Pepa Rodríguez, Delegada de Bailén participó el 12 de mayo en una conferencia en Radio Bailén sobre el objeto y trabajo de AFIxAy que finalizó con la lectura de un manifiesto reivindicativo en conmemoración del día internación de la fibromialgia



❖ **Campaña de visibilidad “MI LADO INVISIBLE”**

Durante el mes de diciembre, se lanzó una novedosa campaña de sensibilización a través de redes sociales promovida por ASPAYM, ADACEA, ASPERGER-TEA, ASPRAMIF, AFIXA y ASPACE con el objetivo de dar visibilidad al día a día de personas con capacidades diferentes, entre ellos a los afectados por Fibromialgia.

Gracias por hacerlo posible a los diseñadores: JaenSquare, Sr.Brandon y el Crea



Lo que vosotros normalmente hacéis en 5 minutos, a nosotros nos puede costar media hora

#MiLadoInvisible

❖ Feria de asociaciones Universidad de Jaén

El 12 de diciembre se celebró una nueva edición de la Feria de Asociaciones y Mercadillo Solidario en la Universidad de Jaén y AFIXA estuvo presente con una mesa informativa.

Esta acción está incluida dentro de la programación de actividades Semana “Universidad Solidaria”, a desarrollar del 10 al 14 de diciembre en el Campus de Las Lagunillas, con motivo de la Celebración del Día Internacional del Voluntariado, y organizadas desde la Oficina de Cooperación al Desarrollo y Voluntariado del Vicerrectorado de Planificación Estratégica, Calidad y Responsabilidad Social de la UJA. En colaboración con la DºGº de Participación Ciudadana y Voluntariado de la Junta de Andalucía.

Como en anteriores ediciones, diferentes Asociaciones y ONG´s de la provincia se acercaron a la comunidad universitaria para ofrecer información sobre sus líneas de actuación, actividades y programas de voluntariado



Actividades Formativas

❖ Taller Inspira Motivación

El 19 de enero del 2018 en Úbeda, inauguramos el taller denominado Inspira Motivación en el que aprendimos los beneficios de ejercitar la respiración abdominal, una herramienta práctica para oxigenarnos y controlar nuestro nivel de estrés, además encuadramos muy bien los síntomas típicos de la Fibromialgia para entender mejor la enfermedad y adaptarnos a las exigencias del día a día. Por último, practicamos un primer ejercicio básico de respiración profunda y observamos algunas dificultades al realizarlo para poder corregirlas en los ejercicios siguientes.



❖ Comienzo de la Escuela de Pacientes Mengibar.

El 17 de enero del 2018 comenzó en el centro de salud de Mengibar 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. Esta aula de formación fue ejecutada por el enfermero José Raúl Dueñas y las socias formadoras Ana Almazán y Noni Campos.



❖ Escuela de espalda

Nuestra delegación de Úbeda realizó durante los meses de febrero, marzo y abril un Taller de "Escuela de Espalda. Este taller tuvo como objetivo mejorar la calidad de vida, la autonomía y el autocuidado de los pacientes afectados por enfermedades crónicas.



❖ X jornadas sobre Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple

El sábado 24 de febrero, AFIXA celebró las X Jornadas sobre Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple en el Hospital San Juan de Dios de Jaén.

En las mismas, estuvimos acompañados por Dña Teresa Vega Valdivia, Delegada Territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, Dña. María Eugenia Valdivielso Zarrías, Diputada de Igualdad y Bienestar Social, D. Francisco Javier Sánchez, Alcalde Excmo. Ayuntamiento de Jaén, Dña. María Luisa del Moral Leal, Vicerrectora de Estudiantes de la Universidad de Jaén, D. Emilio García de la Torre, Presidente del Colegio de Médicos de Jaén, y D. Antonio López Rus, Director del Área de Negocios CaixaBank en Jaén.

En estas jornadas participaron los siguientes profesionales e investigadores:

- Dr. Cayetano Alegre con su ponencia "Estado actual de la Fibromialgia"
- Dr. Jesús Castro con "Situación actual de la investigación biomédica en el Síndrome de Fatiga Crónica: más allá de la fatiga y el dolor"
- Dra. Pilar Muñoz-Calero con "Medicina Medioambiental, patologías relacionadas y nutrición"
- Dr. Gustavo A. Reyes con "La búsqueda de marcadores objetivos de diagnóstico en fibromialgia: Respuestas ante estimulación dolorosa repetida como indicadores de sensibilización central".

Para finalizar las jornadas, contamos con la participación de la Agrupación Musical de Cámara y Orquesta PlectroXauen.





❖ Mesa redonda “Fibromialgias”

El Instituto de Estudios Giennenses organizó una mesa redonda denominada: **“Fibromialgias”**. Intervinieron como ponentes: D. Agustín Colodro Ruiz, Medicina Interna del Hospital Médico Quirúrgico de Jaén; D. ^a María Luisa Grande Gascón, Consejera de Número del I.E.G.; y D. ^a Ana Raquel Ortega Martínez, Profesora titular en el Área de Metodología de las Ciencias del Comportamiento. El acto tuvo lugar el jueves, 15 de marzo de 2018, a las 19.00 horas, en el Aula de Cultura de la Diputación Provincial de Jaén.



❖ Jornadas Asociación Granadina de Fibromialgia “Agrafim”.

El 16 y 17 de Marzo del 2018 varios miembros del equipo técnico de AFIXA asistieron a la Jornada de “Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica en atención primaria” organizada por AGRAFIM y el Distrito Sanitario Granada-Metropolitano y dirigida a profesionales sanitarios de la provincia.



❖ Taller memoria Torredelcampo

El día 13 de abril comenzó un taller de entrenamiento cognitivo en Torredelcampo. Impartido por Ángeles Pulgar, Doctora en Psicología. Ésta actividad, fraccionada en 8 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.



❖ Taller estimulación de memoria Jaén

El 18 de abril dio comienzo un taller de estimulación cognitiva en Jaén capital. Impartido por Ángeles Pulgar Buendía, doctora en psicología con una duración de 8 semanas con el objeto de potenciar y reforzar la actividad cognitiva, atencional y memorística, tan desgastada en el padecimiento de esta enfermedad



❖ Taller memoria y autoestima Andújar

El 19 de abril comenzó en la Delegación de Andújar un programa que tenía como objeto la estimulación cognitiva de los pacientes en diversas categorías del constructo, como la memoria, la atención y la concentración, y las funciones ejecutivas, en las cuales se reforzó la resolución de problemas, la toma de decisiones, la respuesta ante emergencias, etc. En un segundo bloque y de manera intercalada a las sesiones de estimulación cognitiva, se realizaron sesiones donde la autoestima, la calidad de vida, las técnicas de relajación y la educación psicológica junto al conocimiento del concepto inteligencia emocional, fueron los protagonistas. El taller finalizó en el mes de junio impartido por el psicólogo Alberto Bonoso.



❖ Conferencia Vivir con Dolor Crónico

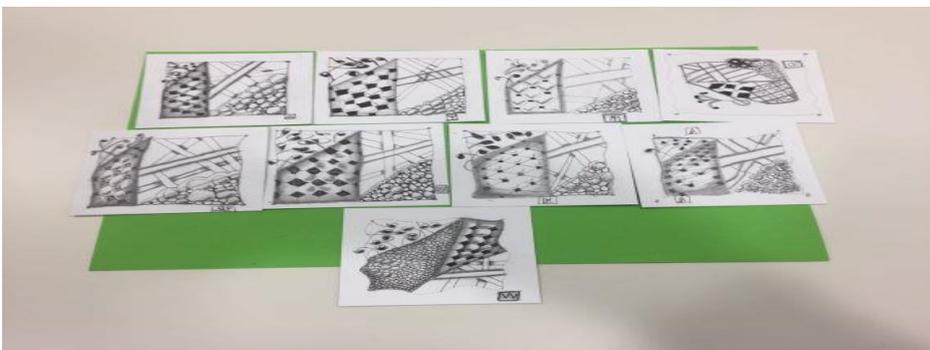
El día 23 de marzo se celebró la conferencia "Vivir con Dolor Crónico" a cargo de nuestra Doctora en Psicología, Ángeles Pulgar Buendía, organizadas desde la Delegación de la Carolina, en colaboración con la Concejalía de Salud del Excmo. Ayto de La Carolina.

Desde AFIXA agradecemos enormemente el esfuerzo y el interés que esta actividad despertó en esta localidad dada la gran afluencia de público y la participación llevada a cabo en el Centro Social de La Carolina.



❖ Arteterapia Alcalá la Real

Durante los meses de marzo y abril nuestra Delegación de Alcalá La Real desarrollo un taller de Arteterapia con la intención de ayudar en la mejora de la imagen corporal y el descubrimiento de potencialidades expresivas en los asociados de la comarca. El programa fue desarrollado con la colaboración del Centro de Salud del municipio.



❖ Taller Inspira Motivación

El 5 de abril Jaén dio comienzo un taller denominado “Inspira Motivación” impartido por Ángeles Pulgar, Doctora en Psicología de AFIXA 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.



❖ Charla Sobre los beneficios de la Salud, Andújar. 10 de Abril

El día 10 de abril de 2018 tuvo lugar una charla en la sede Afixa en Andújar sobre la importancia de seguir hábitos saludables para la mejora de la calidad de vida en fibromialgia.



❖ Actividad Deportiva en Andújar

Los días 10 y 11 de Abril tuvo lugar una actividad denominada “Andújar se activa” organizada por el área de Servicios Sociales del Excmo. Ayuntamiento de Andújar, abordando temas como la importancia del ejercicio físico en enfermedades crónicas.



❖ FERIA de asociaciones 13, 14 y 15 de abril Alcalá la Real

<p>ASOCIACIONES PARTICIPANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> • AFISA (Asociación de Fibromialgia) • Asociación Fotográfica el Ladrón del Tiempo • Banco del Tiempo Alcalá la Real • Asociación Cultural Pírrhos San Juan • AFRIBIC (Asociación de Amateurs y Aficionados Fotográficos por el bienestar de los niños con Necesidades Educativas Especiales) • Asociación Cultural Llovera Florencia • Federación de Asociaciones de Mujeres Cerebrales Unidas • Asociación Cultural Pírrhos Aníbal • Asociación de Música y Artes de "El Cantón" • Liga Española de la Educación y la Cultura Física • Asociación Cultural ADRIMEL • Asociación Cultural Alcalá Baja • Españoles de Aniversarios Prácticos y Sentimentales (E.A.P.S.) • Asociación Musical "Maestro de Capuchinos" • Asociación Española de Aficionados por el Ajedrez (A.E.A.A.) • Asociación de Pírrhos Aficionados al Ajedrez 	<p>ASOCIATE!!</p> <p>FERIA de las ASOCIACIONES</p> <p>13, 14 y 15 DE ABRIL DE 2018</p> <p>FERIA DE JOS ALAMOS Y CONVENTO DE CAPUCHINOS</p>	<p>PROGRAMA de ACTIVIDADES</p> <p>VIERNES 13 DE ABRIL</p> <p>19.00 horas Convento de Capuchinos. Inauguración de la Feria de Asociaciones y Charla a cargo del Gabinete Social Asistido. Tadrigo. S.L. "El Arte de Asociarse"</p> <p>SÁBADO 14 DE ABRIL</p> <p>MAÑANA</p> <p>11.00 a 12.00 horas AFANES Taller Conciencia "Diversidad Funcional"</p> <p>12.00 a 13.00 horas EL BANCO DEL TIEMPO Charla Taller "Economía Colaborativa: Banco del Tiempo"</p> <p>13.00 a 14.00 horas ASOCIACIÓN CULTURAL LOCURA FLAMENCA Taller de guitarra, canto, baile y percusión</p> <p>RECUERDA...</p> <p>VIERNES 14 DE ABRIL: el grupo concierne con el Círculo Internacional de los Monumentos y Sitios Históricos. la Asociación "Maestro de Capuchinos" realizará una ruta en la Misa por salida a las 18.00 horas desde la Plataforma de la Misa (parroquia de "El Cantón") con una duración aproximada de 2 horas.</p> <p>El Ayuntamiento de Alcalá la Real "EL ARTE DE SAN JUAN" se podrán prestar diferentes instrumentos musicales durante los días que dure la feria.</p>	<p>TARDE</p> <p>17.00 a 17.30 horas ASOCIACIÓN PLÁSTICOS ILUSION "Inicio a la Pintura y al Dibujo"</p> <p>17.30 a 18.00 horas LA LIGA PARA LA EDUCACIÓN Y CULTURA POPULAR Charla "Un Proyecto para construir ciudadanía en la Aldea REC"</p> <p>18.00 a 19.00 horas FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE MUJERES CRECIENDO UNIDAS Charla "¿Qué hace la Federación Creciendo Unidas?" Exposición de manualidades"</p> <p>18.00 a 20.00 horas APROPMISI Charla de Voluntariado</p> <p>20.00 a 20.30 horas BANCO DEL TIEMPO Proyección audiovisual</p> <p>Durante toda la feria habrá exposiciones de permanentes de fotografía o pintura en el Aula Magna de Capuchinos.</p>	<p>DOMINGO 15 DE ABRIL</p> <p>10.30 a 11.15 horas "A PA EL CAMINO" Charla "Terceros responsables de animales, respeto al medioambiente y asociacionismo"</p> <p>11.15 a 11.30 horas APEMISI Individual "Cómo vivir con la epilepsia"</p> <p>11.30 a 12.00 horas ALMANAS "Diversidad Funcional y Aníbal"</p> <p>12.00 a 12.30 horas ADRIMEL "Juegos de Ingeniería"</p> <p>12.30 a 13.30 horas ALCALA BALA "Taller de flamenco, rueda de salsa y baile latino"</p> <p>13.30 a 14.00 horas EL LADRÓN DEL TIEMPO Audiovisual de fotografías de la Asociación Fotográfica "El ladrón del Tiempo".</p> <p>Horario</p> <p>VIERNES DE 19.00 a 20.30 HORAS</p> <p>SÁBADO DE 11.00 a 14.00 y DE 17.00 a 20.30 HORAS</p> <p>DOMINGO DE 10.30 a 14.00 HORAS</p>
--	--	--	--	---



❖ Taller de entrenamiento de la memoria en Torredelcampo

El día 13 de abril comenzó un taller de entrenamiento cognitivo en Torredelcampo. Impartido por Ángeles Pulgar, Doctora en Psicología. Ésta actividad, fraccionada en 8 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.



❖ Taller Aprendiendo a vivir con la Fibromialgia

El jueves 17 de Mayo, el área de psicología de AFIXA impartió una charla en la Casa de la Juventud de Bailén, con el objetivo de difundir el conocimiento de la enfermedad, las principales dificultades asociadas y el afrontamiento óptimo de cada peldaño del afrontamiento de las mismas.



❖ Conferencia Cazorla

El 29 de mayo, M^a Isabel Garrido ofreció una charla bajo el nombre de "Nueva visión de la Fibromialgia" en el Salón de Actos del Excmo. Ayuntamiento de Cazorla, con el objetivo de acercar los recursos y servicios de nuestra entidad a la comarca de Cazorla. Tras esta conferencia dio comienzo un programa de entrenamiento físico en el medio

acuático para afectados por fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica en la comarca de Cazorla.



❖ II Jornadas de Alfabetización en Salud

Varios representantes de AFIXA se desplazaron hasta la Escuela Andaluza de Salud Pública en Granada para estar presentes y participar en una mesa redonda en la II Jornada de Iniciativas: las mejores intervenciones de alfabetización en salud.

AFIXA el año pasado fue premiada en la primera edición con su programa «La comunicación y la educación para la salud: Informa, motiva, ayuda. La importancia de la autonomía y a la responsabilidad en FM y SFC», proyecto que consiste en fomentar 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 permita 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.



❖ **Taller relájate, quiérete y riéte en La Carolina.**

Durante el mes de Mayo AFIXA y la Concejalía de Igualdad, Bienestar Social, Salud y Deportes del Excmo. Ayto. de La Carolina desarrollaron un taller para personas con fibromialgia de la comarca de La Carolina. El programa fue impartido por la psicóloga Beatriz López Torres en el salón de actos del Centro Social y tuvo como objetivo fomentar el desarrollo del pensamiento positivo y autoestima, así como sesiones de risoterapia y relajación.



❖ **Taller del día internacional de acción por la salud de las mujeres.**

El 28 de mayo la Delegación de AFIXA en Andújar participó en este programa organizado por el Instituto Andaluz de la Mujer y el Excmo. Ayuntamiento de Andújar con el objeto de reforzar la posición de las mujeres como agentes activos de su propia salud.



❖ Conferencia Marmolejo

Con el motivo del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres el Excmo. Ayuntamiento. de Marmolejo organiza anualmente distintos talleres formativos y actividades terapéuticas con el objeto de ofrecer información adecuada a mujeres de la localidad sobre temas relacionados con la salud, así como prevenir enfermedades que se van generando en las diferentes etapas de sus vidas. De esta manera, el 5 de Junio AFIXA, también estuvo presente a través de una Conferencia sobre Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica a cargo de M^a Isabel Garrido.



❖ Taller de Fibrocoaching

Durante el mes de septiembre, la doctora en psicología de AFIXA Ángeles Pulgar desarrolló un taller denominado “Fibrocoaching”, en el que los asistentes trabajaron técnicas de manejo del estrés y de control del pensamiento negativo.



❖ Jornadas Confesemueve Madrid

Celebradas en Madrid durante los días 29 y 30 de septiembre, la presidenta de AFIXA, Ana Colmenero y varios representantes de la junta directiva de AFIXA participaron en este Simposio Internacional organizado por la Confederación Nacional Confesq, dirigido a equipos directivos y Técnicos de Asociaciones Españolas de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica, Electrosensibilidad y Sensibilidad Química Múltiple.



❖ II Simposio Internacional de Síndrome de Sensibilidad Central.

El 26 de octubre la presidenta de AFIXA Ana Colmenero y Manoli Ruiz Delegada de Martos asistieron al II Simposio Internacional de Síndrome de Sensibilidad Central organizado en Sevilla, un congreso que abordó distintos aspectos de la Fibromialgia, el Síndrome de Fatiga Crónica, la Sensibilidad Química Múltiple y la Electrohipersensibilidad



❖ Taller mindfulness Alcalá La Real

Durante el mes de diciembre AFIXA Alcalá La Real en colaboración con Obra Social La Caixa y el Excmo. Ayuntamiento de Alcalá la Real desarrollaron este programa 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.



❖ Taller alimentación saludable

Desarrollado en la delegación de Bailen durante el mes de noviembre con el objetivo conocer con profundidad la importancia de como una alimentación saludable puede reducir la sintomatología en fibromialgia y otras enfermedades crónicas.



❖ Taller de memoria en Jaén

Debido a la elevada demanda de este programa, nuestra Doctora en psicología Ángeles Pulgar organizó un nuevo programa de estimulación cognitiva en la sede central de Jaén durante el mes de noviembre, en el que los participantes abordaron estrategias para memorizar mejor y realizaron ejercicios de estimulación.



❖ **Curso voluntariado CODISA-PREDIF**

El 15 de noviembre de 2018 AFIXA estuvo presente en un taller dirigido a voluntarios de entidades sociales, en el que se trabajó el desarrollo de habilidades sociales para la realización de un voluntariado exitoso, la asertividad y empatía a través de una charla y distintas dinámicas de grupo.



❖ **Taller de reflexología podal**

Programa desarrollado en Jaén capital durante los meses de noviembre y diciembre.



❖ Taller de Risoterapia Jaén

Durante el mes de diciembre AFIXA organizó un taller de Risoterapia, 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.



❖ Taller memoria Linares

Impartido por Ángeles Pulgar, doctora en psicología de AFIXA durante los meses de noviembre y diciembre de 2018 en la sala de usos múltiples del Recinto Minero de Linares



❖ VI Congreso Escuela de Pacientes, EASP

El viernes 14 de diciembre la Escuela Andaluza de Salud Pública organizó en Granada su tradicional Congreso de Pacientes al que asistieron más de 50 socios de AFIXA. Además este año fue especial ya que celebraban el décimo aniversario de la creación de las escuelas de pacientes.

En el acto se reconoció la labor formativa de Ana Almazán y Maribel Garrido como formadores de la Escuela de pacientes durante estos 10 años.

Desde AFIXA agradecemos a la Escuela Andaluza de Salud Pública la realización de este tipo de eventos que permiten a los afectados por distintas patologías aprender a afrontar la enfermedad desde una perspectiva diferente y sobre todo mejorar el autocuidado.



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 musculo-esquelética 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, Cazorla y Jaén. El número de personas que actualmente está participando en esta actividad es superior a las 400 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.



❖ 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, Torredelcampo 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, La Carolina, Bailén, Jaén y Andújar durante todo el año.



❖ **Arteterapia**

En Alcalá La Real se estableció en el año 2018, un taller de arteterapia donde afectados por fibromialgia desarrollaban una actividad muy dinámica y positiva en la cual se reforzaba su concentración, así como estimulaba los sentidos



❖ Escuela de espalda

En colaboración con “FEJIDIF” se realizó este programa de corrección e higiene postural en la comarca de Úbeda para afectados por Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica con el objetivo de fortalecer, alargar y descontracturar la musculatura que rodea la columna vertebral y la espalda así como mejorar la calidad de vida durante el primer semestre del año.



❖ **Taller de higiene y corrección postural**

Impartido durante todo el año en Jaén Capital, Bailén, Torredonjimeno, Andújar y Alcalá la Real, 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 Danzaterapia

Este programa adaptado se ha realizado en 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



Actividades Lúdicas

❖ Marcha Torredonjimeno

El día 9 de febrero del 2018, tuvo lugar en Torredonjimeno una marcha solidaria de asociaciones en la que participó la Delegación de AFIXA- Torredonjimeno.



❖ Carrera La Carolina

El día 09 de Abril del 2018 se celebró la IX Carrera Urbana Ciudad de La Carolina, en la que hubo espacio para las asociaciones y colectivos del municipio a través de una marcha. Nuestra Delegación de La Carolina participó en la misma.



❖ Fibromerriendas Bailén, Linares, Andújar

Durante el año tienen lugar las llamadas “FIBROMERIENDAS”. 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.



❖ Actividad Física en el Medio Ambiente

María Aparecida Santos Doctora en Ciencias de la Actividad física de AFIXA impartió esta actividad en el Medio ambiente en la cual se realizaban actividades adaptadas a el entorno y a las limitaciones de los pacientes, con beneficios a nivel psicosocial y terapéutico.

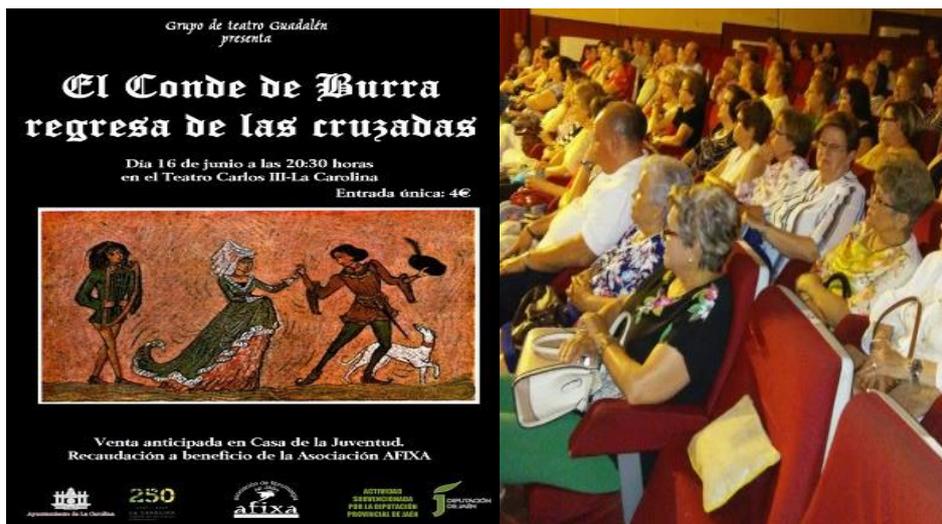


❖ **Visita Terma de agua en Zújar. Delegación de Úbeda 21 y 22 de abril de 2018**



❖ **Obra teatral La Carolina 16/06/2018**

La obra denominada “El Conde de burra regresa de las cruzadas” representada por El Grupo de teatro Guadalense celebró en La Carolina el 16 de junio, en el teatro Carlo III. La recaudación fue destinada íntegramente a AFIXA.



❖ **Cena de clausura Hidroterapia Jaén 28/06/2018**



❖ **Cena de clausura Hidroterapia Martos 03/07/2018**



❖ **Volver a vivir**

El centro de bienestar y salud Cuidate natur organizo esta actividad para los asociados de AFIXA el 16 de octubre de 2018.

Primera Reunión AFIXA
16 de octubre de 9:30 a 14:00

“Volver a vivir”

Desayuno
(zumo, pastas...)

Balneario
Circuito Hidrotermal con Protocolo Gourmet en zona relax

Ritmos latinos
baile, zumba

Peluquería
Tratamiento capilar express en sillón masaje + peinado

24,99€
por persona

50 plazas
Reserva la tuya


afixa
C/ Baltasar de Alcázar, 5
Tel. 953 08 99 33


CUIDATE
WATER
C/ Juanito Valderama, 2
Tel. 953 08 99 33
693 46 53 28

❖ III Maratón por Equipos y Marcha Solidaria Ekiden “Aunando voluntades”

Un año más, el 28 de octubre, AFIXA y AJDEM organizaron la III Maratón por Equipos y Marcha Solidaria Ekiden “Aunando Voluntades”. Desde Afixa y sus delegaciones queremos agradecer la colaboración en esta actividad a los socios/os, a los familiares, atletas, a todas las empresas patrocinadoras, a la agrupación musical Villa de La Guardia, al voluntariado, a los medios de comunicación, al Excmo. Ayuntamiento de Jaén y a la Excma. Diputación de Jaén, consiguiendo la participación de alrededor de 1.300 personas en las distintas pruebas y actividades.



❖ I jornadas de deporte inclusivo 01/12/2018

El sábado 1 de diciembre se celebraron las I jornadas de deporte inclusivo, las cuales AFIXA, ASPAYM, ADACEA, ASPERGER-TEA, ASPACE y ASPRAMIF organizaron con motivo de la celebración del Día Internacional de la Discapacidad.

El objetivo principal no fue otro que la creación de espacios participativos a través de actividades deportivas en las que la población con y sin discapacidad comparta experiencias y espacios comunes. Destacamos algunas de las actividades que se hicieron: Yoga Inclusivo, Chi Kung Inclusivo, Padel inclusivo, Rugby Inclusivo y Actividades

infantiles. Durante estas jornadas se estableció un punto de recogida de alimentos no perecederos en colaboración con el Banco de alimentos y la Federación de AS.VV Ciudadanos por Jaén.



❖ **Mercadillo solidario La Carolina Día Internacional Discapacidad**
1/12/2018



❖ **Cenas y comidas de Navidad, diciembre 2018**

Con motivo de la celebración del fin de año todas las delegaciones de AFIXA en la provincia celebran estos tradicionales encuentros informales.





❖ Clausura Programa entrenamiento físico Bailén, 12/12/2018



Actividades Estatutarias

<u>ACTIVIDAD MES</u>	<u>JUNTA DIRECTIVA</u>	<u>ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA</u>	<u>ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA</u>
<u>ENERO</u>	<u>16 de Enero</u>		
<u>FEBRERO</u>	<u>1 de Febrero</u>		
<u>ABRIL</u>	<u>23 de Abril</u>		
<u>MARZO</u>	<u>21 de Marzo</u>		
<u>MAYO</u>	<u>31 de Mayo</u>		
<u>JUNIO</u>	<u>28 de Junio</u>	<u>20 de Junio</u>	<u>20 de Junio</u>
<u>SEPTIEMBRE</u>	<u>17 de Septiembre</u>		
<u>NOVIEMBRE</u>	<u>23 de Noviembre</u>		

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.

- **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 2017 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. Durante el 2018 este programa continúa desarrollándose.

- **"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 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:

- Entrenamiento en memoria y relajación en pacientes con diagnóstico de Fibromialgia
- Evaluación e intervención psicoeducativa en Fibromialgia
- Efectos de un programa de Educación sanitaria y Ejercicio físico en pacientes de fibromialgia
- Entrenamiento cognitivo en pacientes con dolor crónico

- Ansiedad y percepción del dolor en fibromialgia

- **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.

- **Tipificación del Trastorno del Equilibrio y Efectividad de la Rehabilitación Vestibular a través de un instrumento de Realidad Virtual en Pacientes con Síndrome de Fibromialgia. Departamento de Ciencias de la Salud. Área de Fisioterapia, Universidad de Jaén.**

Este Proyecto desarrollado por la fisioterapeuta de AFIXA, Ana Belén Peinado se propone cuatro líneas de trabajo totalmente innovadoras.

- En primer lugar, se pretende mejorar la caracterización del problema del equilibrio de las pacientes con SF a partir de una herramienta de cribaje basada en 25 pruebas que analizan específicamente la calidad de las contribuciones somatosensorial, visual y vestibular al mantenimiento postural, así como la integridad de diferentes reflejos como el Reflejo Vestíbulo-ocular, el Reflejo Tónico del Cuello, o los Reflejos de marcha.
- En segundo lugar, se pretende analizar la posible alteración de la percepción de la verticalidad en pacientes con SF a partir de la evaluación de la Visual Vertical Subjetiva (SVV por sus siglas en inglés). Para la evaluación de este test se utilizará una novedosa herramienta basada en la Realidad Virtual desarrollada en la Universidad de Jaén.

- En tercer lugar, se pretende analizar la efectividad de un programa de rehabilitación vestibular para la mejora de los síntomas y el estado de salud de las pacientes con SF.
- En cuarto lugar, se pretende analizar la efectividad de la Estimulación Optocinética para la mejora de los síntomas y del estado de salud de pacientes con SF utilizando un sistema basado en la Realidad Virtual desarrollado en la Universidad de Jaén.

Relaciones Institucionales

❖ **Alzamiento de bandera**

El día 28 de febrero del 2018 con motivo de la celebración del Día de Andalucía el Excmo. Ayuntamiento de Bailén eligió a nuestra Delegación de Bailén para izar la bandera junto al Alcalde del municipio D. Luis M. Camacho Núñez. Desde AFIXA agradecemos a la corporación municipal de Bailén el tener siempre a AFIXA presente en todos los actos del municipio.



❖ **Visita Laboratorio complejo hospitalario**

El día 1 de febrero del 2018 Ana Colmenero en representación de “AFIXA” visito las instalaciones del laboratorio del complejo hospitalario de Jaén. Esta iniciativa surgió por parte de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía para dar a conocer las nuevas instalaciones a distintas asociaciones de salud de la provincia de Jaén.



❖ FIRMA CONVENIO CAJA RURAL

El día 17 de abril del 2018, Fundación Caja Rural de Jaén volvió a demostrar su compromiso con la Asociación provincial de fibromialgia de Jaén a través de la firma de un convenio de colaboración que permitiría ejecutar un programa terapéutico en La Carolina.



❖ Firma de convenio cuídate Natur 30/5/2018



❖ **Firma de convenio de colaboración MQ2 06/07/2018**

AFIXA continúa con la firma de convenios de colaboración. En este caso nuestros asociados de la comarca de Torredelcampo podrán hacer uso de los servicios especializados de MQ2 un Centro Integral de Fisioterapia y Pilates.

MQ2 es un centro especializado en el tratamiento del dolor crónico generalizado, así como el dolor orofacial y las disfunciones cérico-craneo-mandibulares.



❖ Reunión Afixa-Agrafim 05/07/2018

El jueves 5 de julio los presidentes y equipo técnico de AGRAFIM y AFIXA se reunieron para concretar algunos aspectos de las líneas de trabajo que actualmente están desarrollando en red y compartir experiencias sobre la situación de ambas entidades.

En dicha reunión contamos con la asistencia de Sixto Alcoba Director del Instituto de Apoyo a la Fibromialgia, entidad con la que tenemos previsto organizar algunos proyectos.



❖ Firma de convenio de colaboración entre Obra Social La Caixa y AFIXA

AFIXA un año más fue seleccionada por Obra Social La Caixa para la ejecución de un programa a través de la Convocatoria nacional 2018 "Promoción de la autonomía personal y atención al envejecimiento, a la discapacidad y a la enfermedad".

El 10 de julio la presidenta de AFIXA Ana Colmenero y el Director de Área de Negocio Caixabank en Jaén, Antonio López, firmaron el convenio de colaboración.



❖ **Junta directiva 23/04/2018**



❖ **Mesa de participación ciudadana Hospital San Agustín
Linares 18/04/2018**



❖ **Reunión Diputación Rafael Martos 25 de Abril**

El día 25 de abril de 2018, AFIXA y AJDEM se reunieron con Rafael Martos responsable del área de deportes de la Excm. Diputación de Jaén con el objeto de preparar la III edición Aunando Voluntades 2018



❖ **Recogida de recaudación día 12 de Mayo. Delegación Linares**
24/05/2018



❖ **Recogida de recaudación 12 de Mayo. Delegación La Carolina**
25/05/2018



❖ **Presentación ley andaluza sobre voluntariado**

El 17 de mayo la delegada Territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales en Jaén Teresa Vega Valdivia y la Coordinadora del Voluntariado Ana Delia Estrada, presentaron el anteproyecto de La ley Andaluza del voluntariado, y en el que AFIXA estuvo presente



❖ **Firma convenio Clear Dent 06/06/2018**

AFIXA firmó un convenio de colaboración con el grupo clínico odontológico Clínica Dental ClearDent del Dr. Ismael Cerezo. Con nueve clínicas dentales en Jaén, Córdoba y Granada nuestros asociados y sus familiares disfrutarán de importantes beneficios en todos los servicios que prestan.



❖ **Formación asociación Ictus Bailén 15/06/2018**



❖ **Asamblea general ordinaria 20/06/2018**



❖ **Inauguración Sede 21/06/2018**

El 21 de junio de 2018, AFIXA inauguró su nueva sede en Jaén capital gracias a la cesión por parte del Excmo. Ayuntamiento de Jaén. En el acto nos acompañaron e intervinieron Reyes Chamorro Teniente de Alcalde del Excmo. Ayto. de Jaén, Eugenia Valdivielso, Diputada de Igualdad y Bienestar Social de la Excma. Diputación de Jaén, Teresa Vega Delegada Territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales en Jaén además de la Junta Directiva de AFIXA y representantes de FEJIDIF.

Desde AFIXA agradecemos a todos los organismos públicos y representantes políticos que estuvieron en la inauguración la confianza e interés depositado en nuestra entidad. AFIXA con esta nueva sede podrá continuar ofreciendo servicios y actividades para la mejora de la calidad de vida de los afectados por estas enfermedades de sensibilización central.



❖ **Convenio UJA 27/06/2018**

AFIXA firmó un convenio de colaboración con el Área de Fisioterapia del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad de Jaén para realizar un programa de investigación denominado “Tipificación del Trastorno del Equilibrio y Efectividad de la Rehabilitación Vestibular a través de un instrumento de Realidad Virtual en Pacientes con Síndrome de Fibromialgia”.



❖ **Junta directiva 28/06/2018**



❖ **Visita sus Majestades los Reyes a Bailén**

El pasado 19 de julio sus majestades los Reyes visitaron Bailén con motivo de los actos conmemorativos del CCX Aniversario de la Batalla de Bailén y nuestra Delegación en el municipio estuvo representada en los mismos por nuestra Delegada Mari Pepa Rodríguez. Desde AFIXA agradecemos al Excmo. Ayuntamiento de Bailén la invitación a este acto.



❖ **Reunión convocatoria Rural Solidaria 02/10/2018**



❖ **Firma convenio Caja de Granada, 10/09/2018**

El día 10 de septiembre se AFIXA y Fundación Caja de Granada firmaron un convenio de colaboración para establecer programas de entrenamiento físico en el medio acuático en distintos puntos de la provincia. En el acto estuvieron asistiendo la presidenta de Afixa Ana Colmenero y el tesorero Martín Pérez de Tudela.



❖ **Acto de entregas de ayudas a las ONG, 18/09/2018**

La presidenta de AFIXA Ana Colmenero y el tesorero de nuestra entidad Martín Pérez, asistieron al acto de entrega de ayudas a las ONG reconocidas dentro de la convocatoria social conjunta de Caja Granada Fundación y en acción Bankia ‘Ayudamos a los que ayudan 2018’ y en la que AFIXA ha sido seleccionada con su programa presentado.

En el acto participaron el presidente de Bankia, José Ignacio Goirigolzarri; la presidenta de CajaGranada Fundación, María Elena Martín-Vivaldi; y el director corporativo de la Territorial de Bankia en Andalucía, Joaquín Holgado y se pudo visualizar algunas de las actividades terapéuticas que AFIXA tiene en marcha en la provincia de Jaén.



- ❖ **Firma convenio centro de fisioterapia Asterión de Torredonjimeno, 19/09/2018.**



- ❖ **Firma convenio Te Viste Manuela, 19/09/2018**



❖ **Junta directiva Afixa, 31/10/2018**



❖ **Visita Concejalías de Ayuntamientos Martos y Torredonjimeno**

El pasado 7 de noviembre 2018 recibieron la visita en uno de los grupos de hidroterapia que Afixa desarrolla en las instalaciones deportivas de Martos, de Francisco José Miranda, Concejal de Presidencia, Bienestar Social y Pedanías del Excmo. Ayuntamiento de Martos y Berta Granadino Alcántara, Concejala de Asuntos Sociales y Mujer del Excmo. Ayuntamiento de Torredonjimeno.

Ambos ediles pudieron dialogar con algunos de nuestros asociados y conocer de primera mano la importancia de desarrollar este tipo de programas de entrenamiento físico adaptados para la mejora de la calidad de vida de nuestro colectivo.



❖ **Firma del convenio de colaboración con el Ayuntamiento de Andújar y las asociaciones sin ánimo de lucro de la comarca de Andújar.12/11/2018**

AFIXA el 12 de noviembre estuvo presente en el acto a través de la presidenta provincial Ana Colmenero y la Delegada de AFIXA en Andújar Cati Tajuelo.

AFIXA agradece al Ayuntamiento de Andújar la colaboración que año tras año ofrece a su colectivo y gracias a la cual se puede establecer distintos programas de formación y rehabilitadores en el municipio.



❖ **Presentación de la III Media Maratón por Equipos "Aunando Voluntades". 24/10/2018**



❖ **Presentación I Jornadas Deporte Inclusivo “Deporteparatodos”. Jaén
29/11/2018**



❖ **Firma de convenio La Caixa 17/12/2018**

El 17 de diciembre se firmó un convenio de colaboración entre Obra Social La Caixa y la Asociación Provincial de Fibromialgia de Jaén AFIXA.

Con la firma de este convenio, nuestra entidad continuará trabajando por la mejora de los afectados por fibromialgia y síndrome de fatiga crónica en la provincia de Jaén a través de la formación continuada a pacientes y atención individualizada a afectados y familiares.

Desde AFIXA, agradecemos a Obra Social La Caixa y especialmente a Antonio López Rus, Director del Área de Negocios de Caixabank el interés y apoyo hacia nuestro colectivo permitiendo crecer y seguir ofreciendo recursos y actividades terapéuticas en toda la provincia de Jaén.

En el acto contó con la presencia de Ana Colmenero Moral, presidenta actual de AFIXA, el tesorero Martín Pérez de Tudela, la doctora en Psicología Ángeles Pulgar, el director de la Sucursal Úbeda Rastro Javier Palacios y Antonio López Rus Director del Área de Negocios de Caixabank en Jaén



Apariciones en prensa

❖ Entrevista Revista Local La Carolina. Enero 2018

Hola, me llamo Pepi Cruz Cano y soy Delegada de Afixa en La Carolina. Afixa es una asociación sin ánimo de lucro que fue creada hace 16 años en Jaén. La asociación trabaja para la investigación de la enfermedad de la fibromialgia. Esta enfermedad es un trastorno doloroso crónico de origen todavía desconocido, no inflamatoria que afecta a las partes blandas del aparato locomotor. Ha costado mucho esfuerzo que la enfermedad sea reconocida como tal. Gracias a algunos médicos que están investigando nos sentimos más fuertes para seguir adelante. Le quiero dar las gracias a todas aquellas personas que nos apoyan y colaboran con la asociación, especialmente a la Escuela Oficial de Idiomas "Sierra Morena" de La Carolina que colaboró con nosotros prestando sus instalaciones y materiales del centro para dedicar una semana a recaudar fondos para nuestra asociación. Durante esa semana personas de nuestra asociación estuvieron en la EOI dando información sobre la enfermedad y vendiendo productos solidarios. Los beneficios fueron a parar íntegramente a nuestra asociación. Mis compañeros y yo misma nos sentimos muy bien atendidos por el personal de la Escuela Oficial de Idiomas. Esperamos seguir en contacto con vosotros. Cualquier información que necesitéis estamos en Centro 88 los lunes y miércoles por la tarde.



39

❖ Diario Jaén 25/02/2018

DIARIO JAÉN | 10 | CASI TRESCIENTAS PERSONAS EN EL ANTIGUO HOSPITAL SAN JUAN I

Jornadas para visibilizar los "síndromes sin diagnosticar"

"Afixa" habla de fibromialgia, fatiga crónica y sensibilidad química múltiple

ENARA LÓPEZ
 La asociación Jaenense Afixa organizó sus décimas jornadas de "Fibromialgia, Síndromes de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple". Un acto celebrado en el Antiguo Hospital San Juan de Dios, que reunió gran interés, pues asistieron casi trescientas personas entre profesionales sanitarios y familiares de toda la comunidad autónoma gadalquivana. Miembros de "Afixa" debatieron durante las jornadas sobre cómo dar visibilidad a estas enfermedades "poco conocidas" tal como destacó su presidenta en Jaén, María Isabel Garrido. "No hay herramientas diagnósticas como tal para los tres síndromes, ni tampoco especialistas", lamentó Garrido, lo cual resalta la "necesidad" de dar a conocerlos más. "La fibromialgia, después de años dando la lata desde la asociación, está más aceptada, pero todavía queda camino que recorrer con la fatiga crónica y la sensibilidad química, para lo que apenas hay información", dijo.

La delegada de Salud, Teresa Vega, asistió a la apertura del acto destacó que se estima que, en Andalucía, son unas 260.000 las personas que padecen fibromialgia y que las autoridades se muestran cada vez "más interesadas y sensibles" a la enfermedad, que cuenta con consensos e importantes avances de investigación, muchos de los cuales parten desde la propia Universidad de Jaén. El alcalde, Javier Márquez, también estuvo presente y habló de la falta de empatía, en estos casos, para que se perciban "no se sientan inco-

prendidos", y que por ello es "esencial" visibilizarlos más.

A lo largo del día, los asistentes escucharon las últimas novedades de los tres síndromes, en boca de expertos de Barcelona, como los doctores Cayetano Alegre y Pilar Muñoz (presidenta de la Fundación Alborada) y el investigador Jesús Castro, entre otros. Al mediodía se hizo una pausa para la comida, y se retomaron las charlas a las cuatro de la tarde. A las cinco, como clausura del acto, la Agrupación Musical de Cámara y Orquesta Fiebre Kauen ofreció un concierto con bandurrias, laúdes y guitarras.

PRESENTACIÓN La diputada de Igualdad y Bienestar Social, María Eugenia Vachyriello, el alcalde, Javier Márquez, la delegada de Salud, Teresa Vega, y la presidenta de "Afixa" en Jaén, María Isabel Garrido.

PÚBLICO. Asistentes a las jornadas, en el Antiguo Hospital San Juan de Dios.

Caja Rural apuesta por la tecnología de Apple Pay

La entidad bancaria jiennense ofrece el nuevo método de pago para móvil

FRAN REQUENA

Uno de los nuevos servicios más sencillos, seguros y privados que ya está transformando los pagos por "smartphone" debido a su instantaneidad y comodidad viene de la mano de una de las compañías más reconocidas en todo el mundo, esta aplicación se llama Apple Pay y la entidad bancaria más importante en el ámbito provincial, la Caja Rural de Jaén, ya ofrece este rápido servicio a sus clientes.

El director Comercial de la entidad jiennense, José Márquez Alcántara, afirma que Caja Rural de Jaén continúa con su apuesta por facilitar el día a día de sus clientes dotándoles de la tecnología más novedosa e innovadora, con el apoyo de las grandes marcas como es Apple Pay. La seguridad y la privacidad son fundamentales en esta aplicación y, por supuesto, para sus creadores. Cuando se realiza una compra a través de Apple Pay, los números de la tarjeta no son almacenados en el dispositivo ni en los servidores de Apple. Cada transacción se autoriza con un código de seguridad único que cambia tras cada pago que se realiza.

Apple Pay es una "app" extremadamente sencilla de configurar y la entidad bancaria asegura que los usuarios continuarán disfrutando de todos los beneficios y ventajas de sus tarjetas de crédito o débito Visa de Caja Rural. Para efectuar una compra en cualquier comercio, la aplicación de Apple funciona con el iPhone SE, iPhone 6 y posteriores, así como con

Firme apoyo para Afixa



LA FUNDACIÓN CAJA RURAL DE JAÉN FIRMÓ un convenio con Afixa para un programa de intervención en el medio académico para la mejora de los afectados por fibromialgia y síndrome de fatiga crónica. El ejercicio aeróbico en el agua es un re-

curso contrastado que alivia síntomas de estas dos enfermedades. Por eso, Caja Rural hará una aportación para impulsarlo. La presidenta de Afixa, María Isabel Garrido, y el gerente de la Fundación, Luis Jesús García-Lomas firmaron el convenio.

el Apple Watch, el reloj inteligente de la empresa americana. Para pagos en aplicaciones móviles y páginas webs, su uso es igual de sencillo, tan solo hay que hacer doble clic en el botón lateral del dispositivo y mirar la pantalla con

Face ID (reconocimiento facial) o poner el dedo en el Touch ID (reconocimiento dactilar), todo sin necesidad de registros previos. Para realizar compras de productos o servicios en aplicaciones, Apple Pay funciona con iPhone SE,

iPhone 6 y posteriores, iPad Pro, iPad (de quinta generación), iPad Air 2, iPad mini 3 y posteriores. Además, se puede usar la app en el navegador (Safari) desde cualquier Mac lanzado desde 2012 o con el sistema MacOS Sierra.

❖ **Diario Jaén 13/05/2018**

Lazos rosas para dar a conocer la fibromialgia

Afixa organiza una mesa informativa sobre la enfermedad

P. GONZÁLEZ/JAÉN

El 3,5 de la población jienense está afectado por la enfermedad de la fibromialgia. Un pequeño índice de personas a las que Afixa, la Asociación de Fibromialgia de Jaén, intentó dar visibilidad en el acto que celebró en el Parque de la Concordia de la capital. "Por medio de las mesas y la puesta de lacitos, queremos hacernos visibles, que la población sepa que existimos y que luchamos por

nuestra enfermedad. Queremos que se nos trate con dignidad", dijo María del Carmen Rueda, cofundadora de la entidad y parte de la junta directiva de la misma. Con alrededor de 800 socios, la asociación ofrece todos los servicios de profesionales de psicología y fisioterapia, trabajadores sociales y disponibilidad de un abogado. Rueda indicó que todos los beneficios recaudados durante esta jornada se destinarán a investigación de esta enfermedad que realizan la UJA y la Universidad de Granada. La actividad se completó con la lectura de un manifiesto por parte de Yolanda Pedrosa, concejal de Comercio, y una suelta de globos.



ACTO. Yolanda Pedrosa lee el manifiesto de la actividad organizada por Afixa.

13/5/2018

❖ **Diario Jaén 15/05/2018**

MARTOS
15/5/2018

DÍA INTERNACIONAL

Muestras de apoyo a la asociación de fibromialgia

J. M.

Con motivo del Día Internacional de la Fibromialgia, varios miembros de la corporación municipal, entre ellos el alcalde de Martos, Víctor Torres, mostraron su apoyo a este colectivo leyendo el manifiesto reivindicativo elaborado por Afixa, la asociación jienense de esta enfermedad. Además, el primer edil agradeció la invitación de la entidad para formar parte de la mesa de sensibilización y concienciación instalada en la ciudad, con motivo de esta efeméride. Acompañado por la concejal de Igualdad y Participación Ciudadana, Ana Matilde Expósito, hizo suyas las palabras del manifiesto del colectivo, con las que salen a la calle para hacer oír sus voces y buscan que su situación mejore.

De este modo, el alcalde martosino resaltó las reivindicaciones de la asociación que emplaza a todas las personas a que se unan a sus peticiones y necesidades "con solidaridad de unos y decisiones políticas de otros". "Hay que dotar a todos los enfermos de la mejor calidad de vida posible en el marco de un sistema sanitario social justo, accesible, equitativo, igualitario y de calidad", reflejó el documento leído por Torres.

Por su parte, la presidenta de la delegación de Afixa en Martos, Marioli Ruiz, señaló que el municipio jienense cuenta con bastantes personas afectadas por la esta enfermedad, pero que, aún así, son pocas las que se han asociado hasta el momento. De ahí que les alentara a que se sumen.

❖ **Diario Jaén Junio 2018**

JAÉN | 8 | FATIGA CRÓNICA Y SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE

ENFERMEDAD QUE TIENDE A REJUVENECER

En la inauguración de la nueva sede de Afixa se llamó la atención sobre el hecho de que la fatiga crónica y la sensibilidad química múltiple afecta, cada vez más, a una franja de edad más temprana, es decir, de entre 30 y 40 años. Esta realidad hace necesario que también reciban asistencia los familiares de los enfermos, aun en edades muy activas.



OFICIAL. María Eugenia Valdviéso, Reyes Chamorro y Teresa Vega, con la directiva de Afixa, en la inauguración.

Afixa inaugura su nueva sede en el barrio de Las Protegidas

El espacio, en un local municipal, tiene servicios de Fisioterapia y Psicología

JOSÉ RODRÍGUEZ CÁMARA

Algo se puede decir de la nueva sede de la Asociación Provincial de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple. Afixa, es que está muy bien aprovechada. No queda ni un rincón perdido en el bajo del número 6 de la céntrica calle Baltasar de Alcázar, en pleno barrio de Las Protegidas. Hasta un metro empotrada hay en la sala de juntas. Más allá de este detalle, el espacio hará las veces de cuartel general de la entidad, que tiene diez delegaciones en la provincia y más de setecientos socios, lo que da idea de las personas a las que presta servicio; cuenta con salas para Fisioterapia y Psicología. Las instalaciones están atendidas por cuatro profesionales.

A la inauguración de estas dependencias asistió la concejala de Asuntos Sociales e Igualdad, Reyes Chamorro, que alabó la labor de la entidad "ante un problema importante de salud" que, apostilló, "desde otras administraciones con competencias sanitarias no se les ofrece como tal". "Es una satisfacción poner nuestros recursos municipales a su servicio y así no solo facilitarles esta sede, sino además colaborar también en la adaptación de esta", dijo.

Por su parte, la delegada territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, Teresa Vega, destacó, en el acto de inauguración la apuesta de esta entidad por el desarrollo de proyectos de investigación, en colaboración con profesionales sanitarios e investigadores universitarios, así como acciones de formación como las jornadas que se celebraron en el mes de febrero. "La puesta en marcha de nuevas herramientas, proyectos o iniciativas son una muestra del esfuerzo que desarrolla Afixa para desterrar los paradigmas cartesianos sobre el cuerpo que aún arrastra nuestra sociedad", aseguró.

La presidenta saliente de la asociación, Maribel Garrido, se mostró muy satisfecha de la colaboración de las administraciones con su actividad y dejó claro que, el día ayer, era un acto de agradecimiento. "Afixa está muy viva y se nota", aseguró, acompañada por los miembros de la directiva.

❖ **Diario Jaén 11/07/2018**

Afixa firma un convenio con la Obra Social la Caixa

El colectivo mejorará la calidad de vida de unas 1.000 personas

Autonomía personal y Atención al Envejecimiento, la Discapacidad y la Dependencia 2018 de la Fundación Bancaria La Caixa.

La presidenta de la asociación, Ana María Colmenero Moral, subrayó que el objetivo es facilitar las condiciones de vida de aquellos pacientes con los que trabajamos a través de un programa que se ha diseñado con mucho esfuerzo y dedicación. Por su parte Antonio López, director de área de negocio de CaixaBank, destacó, tras la firma del convenio, la contribución del personal y voluntarios del colectivo de Afixa al buen desarrollo del proyecto.



RÚBRICA. Antonio López y Ana María Colmenero, tras firmar el convenio.

LIBREDA, 11/7/2018

❖ **Diario Jaén 26/10/2018**



ACTO. Ana Colmenero, Juan Ángel Pérez, José María Álvarez, Juan José Ariate y Pedro Malagón.

ATLETISMO. LA PRUEBA SE DISPUTARÁ EL DOMINGO EN LA CAPITAL

La Media Maratón Ekiden cumple tres años con 400 atletas

G. MORENO

La tercera edición de la Media Maratón Ekiden se celebrará el domingo en la capital con salida y meta en el complejo de Las Fuentezuelas y con un recorrido que tendrá como eje central la Vía Verde del Aceite de Oliva. La competición dará comienzo a las 10 de la mañana con las pruebas para las categorías infantiles y después seguirán con la prueba de adultos. El formato no se cambia y el sistema será por equipos, como en los dos años anteriores.

Con anterioridad, a las diez de la mañana, habrá una marcha solidaria que partirá de la zona de El Corte Inglés y en la que se espera una buena respuesta. La competición reunirá a unos 400 corredores y está organizada por Afixa (Asociación de Fibromialgia de Jaén) y la Asociación Jienense de Esclerosis Múltiple, con la colaboración del Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Jaén, la Diputación Provincial, la obra Social de La Caixa y el Club de Atletismo Az Zait.

26/10/18

❖ **Diario Jaén 04/12/2018**

MOMENTOS. El alcalde, Javier Márquez, junto con miembros del Ayuntamiento y de las diferentes asociaciones con la pancarta en la marcha. A la derecha, David Navarro en la presentación.

Metas sin límites en la capital

Diversión, unión y solidaridad en la primera edición de las jornadas "Deporte para Todos"

VIRGINIA CANO

La lucha por el reconocimiento, por una mayor visibilidad y por el fomento del deporte inclusivo. Esos eran los principales objetivos que las personas que se reunieron en la plaza Empresario Diego Torres querían conseguir en un día marcado con cariño en el calendario. Bajo el lema "Deporte para todos", se celebraron las primeras jornadas de deporte inclusivo, organizadas por

la unión de seis asociaciones jiennenses pertenecientes al ámbito de la discapacidad: Aspaym (Lesión Medular), Aspramif (Discapacidad física y orgánica), Adisco (Dañlo Cerebral Adquirido), Aspaet (Parálisis cerebral), Asperger-Tea y Afixa (Fibromialgia).

La cita se inició con una caminata con motivo del Día de las Personas con Discapacidad (que se celebra mañana) por la calle Virgen de la Cabeza. Esta marcha contó con la presencia del alcal-

de de Jaén, Javier Márquez, la concejal Delegada de Asuntos Sociales e Igualdad y Cooperación Internacional, Reyes Chamorro, y el edil de Deportes, José María Álvarez, así como los presidentes de las respectivas asociaciones.

Tras ella, el humorista David Navarro presentó las Jornadas como tales y leyó el manifiesto de las asociaciones, dando peso, una vez finalizado, al inicio de las múltiples actividades. Baloncesto, yoga, pádel adaptado, baño de sonido, Chi Kung, rugby, una exhibición de Powerchair... Diferentes deportes en los que pudieron participar todos los asistentes y que, de nuevo, volvieron a suponer un punto de unión, de humildad y de solidaridad.

DIVERSIÓN. Uno de los participantes juega a la Bocce.

ENLACES RELATIVOS A AFIXA

❖ Salud Dental Y Fibromialgia

<http://www.cleardent.es/salud-dental-y-fibromialgia/>

❖ La neuromodulación: el futuro en el tratamiento del dolor lumbar

<http://elmedicointeractivo.com/la-neuromodulacion-el-futuro-en-el-tratamiento-del-dolor-lumbar/>

❖ Migraña y fibromialgia. Incremento del dolor

<https://fibromialgianoticias.com/migrana-y-fibromialgia-2/>

❖ No se puede negar la existencia de la Fibromialgia

<https://fibromialgianoticias.com/no-se-puede-negar-la-existencia-de-la-fibromialgia/>

❖ Punción seca para fibromialgia

<https://fibromialgianoticias.com/puncion-seca-para-fibromialgia/>

- ❖ **Alta tasa de síndrome de piernas inquietas en fibromialgia: estudio reciente**
<http://healthlivingathome.com/2018/02/02/alta-tasa-de-sindrome-de-piernas-inquietas-en-fibromialgia-estudio-reciente/>

- ❖ **ALIMENTACIÓN EN FIBROMIALGIA**
<https://fibromialgianoticias.com/alimentacion-en-fibromialgia/>

- ❖ **Fibromialgia y dolor en las piernas. Todo el mundo debe saber.**
<http://stayfitwithus.com/2018/02/11/fibromialgia-y-dolor-en-las-piernas-todo-el-mundo-debe-saber/>

- ❖ **“Nadie sabía decirme qué tenía, y yo me moría de dolor”**
<http://www.diariojaen.es/al-dia/nadie-sabia-decirme-que-tenia-y-yo-me-moria-de-dolor-CK3815675>

- ❖ **Jornadas para visibilizar los “síndromes sin diagnosticar”**
https://www.pressreader.com/@Jose_Juan_Robles/csb_Ryi4jsJWV0VrljHoD8W3oHbHVUdFnITS2j-hzPvMII

- ❖ **Casi 800 pacientes con fibromialgia participan en un estudio de investigación**
http://www.abc.es/toledo/20150126/abcp-casi-pacientes-fibromialgia-participan-20150126.html#ns_campaign=rrss-inducido&ns_mchannel=abc-es&ns_source=fb&ns_linkname=noticia.foto&ns_fee=0

- ❖ **Estrés y dolor: El papel del cortisol en la Fibromialgia| IV Brindis Solidario**
<https://protos-brindis.herokuapp.com/71>

- ❖ **Medicamentos para la fibromialgia, ¿para qué nos sirven?**
<https://lalocafibromialgica.wordpress.com/2017/06/05/medicamentos-para-la-fibromialgia-para-que-nos-sirven/>

- ❖ **Plan para los afectados por sensibilidad química**
<http://www.elcorreogallego.es/galicia/ecg/plan-afectados-sensibilidad-quimica/idEdicion-2018-03-18/idNoticia-1105533/>

- ❖ **Los tribunales han confirmado que la fibromialgia es la razón para declarar incapacidad permanente**
<http://todayhealth247.com/2018/05/13/los-tribunales-han-confirmado-que-la-fibromialgia-es-la-razon-para-declarar-incapacidad-permanente/>

- ❖ **¡Dolor Crónico, ¡Fibromialgia, Muy Pronto Se Podrán Ver Los Colores Del Dolor!**
<https://www.fibromialgiadolorinvisible.com/2018/05/dolor-cronico-fibromialgia-muy-pronto.html?m=1>

- ❖ **6 alimentos negativos para la fibromialgia**
<http://www.comidasana.eu/6-alimentos-negativos-para-la-fibromialgia/>

- ❖ **Escuela de Pacientes**
<https://www.facebook.com/escuelapacientes/videos/1809169299150269/UzpfSTYzNTk5NDYwOTg2NzY1MzoxMjUwODA5MDE4Mzg2MjA2/>

- ❖ **Convenio Cuidate Natur**
<https://www.facebook.com/cuidatenatur/photos/a.746766115490614.1073741829.735064296660796/946121132221777/?type=3&theater>

- ❖ **La fibromialgia desde la neurología**
<https://fibropositivas.wordpress.com/2018/05/31/la-fibromialgia-desde-la-neurologia/>

- ❖ **La torrecampeña Ana María Colmenero será la nueva presidenta de AFIXA Jaén**
<http://torredelcampodirecto.com/2018/06/21/la-torrecampena-ana-maria-colmenero-sera-la-nueva-presidenta-de-afixa-jaen/>

- ❖ **Nueve sede de la asociación de fibromialgia en la provincia**
<https://www.horajaen.com/2018/06/21/nueve-sede-de-la-asociacion-de-fibromialgia-en-la-provincia/>

- ❖ **Ana Colmenero, nueva presidenta provincial de la Asociación de Fibromialgia “AFIXA”.**

<http://torredelcampoactualidad.com/ana-colmenero-nueva-presidenta-provincial-de-la-asociacion-de-fibromialgia-afixa/>

❖ **Los ídolos que nadie conoce**

https://miradasconalma.org/miradas/los-idolos-que-nadie-conoce/?platform=hootsuite&fbclid=IwAR0RDjw4HDSkcO9MDpEGg49ccD_y26djka_jhuycxSmerEaUpOObozu5u9Fk

❖ **I Jornada del Deporte Inclusivo en Jaén " Deporte Para Todos "**

https://www.youtube.com/watch?v=PMnUPy4_DK8&fbclid=IwAR1DpXokq-b-OeAuH4CkJI6qyfl-sNp_Yp8OoOQ-BRjDRm7CdPHK1ARbtE4

❖ **Deporte para todos**

https://www.horajaen.com/2018/12/01/deporte-para-todos/?fbclid=IwAR0jeowSdJreYACtIGrm6lA1o4t1Hf6ND9CT3Z7cqGsM0GrSAa_H2hFWlpQ

❖ **SOBRECARGA SENSORIAL: ¿CÓMO EL RUIDO PUEDE AFECTAR A USTED EN LA FIBROMIALGIA**

http://healthlivingathome.com/2018/02/10/sobrecarga-sensorial-como-el-ruido-puede-afectar-a-usted-en-la-fibromialgia/?fbclid=IwAR1UNaTQoUVLcizAfp5Kp2hjNqPYhZDXUGfl-ojuD_EeIYP5UFnb-rVwmZM