

MEMORIA ANUAL 2021

Asociación Provincial de
Fibromialgia, Síndrome
de Fatiga Crónica y
Sensibilidad Química
Múltiple de Jaén
"AFIXA"

ÍNDICE

▶ Memoria Anual.....	1
▶ Fines y Objetivos.....	3
▶ Actividades Asociativas.....	8
▶ Actividades de Información.....	8
▶ Actividades de Divulgación.....	11
▶ Actividades Terapéuticas y/o Rehabilitadoras.....	11
▶ Actividades Formativas.....	20
▶ Actividades Lúdicas.....	36
▶ Actividades Estatutarias.....	45
▶ Actividades de Investigación.....	46
▶ Relaciones Institucionales.....	59
▶ Enlaces relativos a Afixa.....	68

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 698 socios y 11 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:
 - CONFESQ: Coalición Nacional de FM, SFC, SQM y EHS.
 - 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).
- Red Lienzos de Voluntariado.

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 día 1 de junio de 2021 a las 17'00 horas con el siguiente:

ORDEN DEL DÍA:

1. Lectura y aprobación, si procede, del Acta de la Asamblea General Ordinaria Anterior.
2. Lectura y aprobación, si procede, del Estado de Cuentas del ejercicio anterior.
3. Lectura y aprobación, si procede, de la Memoria de Actividades del ejercicio anterior.
4. Plan de las Actividades y Proyectos previstos para el presente ejercicio 2021.
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 2020-2024 está integrada por:

- Presidencia: Ana María Colmenero Moral
- Secretaría: Carmen Molina Hergueta
- Tesorería: Martín Pérez de Tudela Ortega
- Vocal: M^a del Carmen Rueda Cañuelo
- Vocal: Carmen Molina Hergueta

- Vocal: Heliodora Morales Guardia
- Vocal: Manuela Ruiz Castro
- Vocal: Tomás Molina Alonso
- Vocal: M^a Josefa Rodríguez Ramos
- Vocal: Obdulia García Quesada
- Vocal: María Álvarez Aguilera
- Vocal: Ángeles Gil Moreno
- Vocal: Manuela Virgil Gómez
- Vocal: Juana María Lara Beteta

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 de lunes a viernes en horario de mañana y en horario de tarde los martes, 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 expertas, se lleva a cabo un proceso de formación dirigido a enfermos, mediante el cual AFIXA consigue que nuevas socias se formen en la enfermedad hasta tal punto que realicen el protocolo de acogida y formación a cualquier afectado que acuda a nuestra asociación demandando información.

ASESORÍA JURÍDICA

I. METODOLOGÍA DE ACTUACIÓN DESARROLLADA A LO LARGO DEL EJERCICIO 2021.

Nuevamente y un año más continuamos gustosamente prestando servicios de asesoramiento a la Asociación AFIXA Jaén. Como es ya conocido nuestra labor profesional consiste en concertar entrevistas presenciales con tod@s aquell@s soci@s que precisan un asesoramiento puntual enfocado principalmente a conocer su situación jurídica y saber cómo su cuadro generalmente multi-patológico influye en su capacidad laboral (altas/bajas médicas , Incapacidades Temporales, Incapacidad permanentes, reconocimiento grado de discapacidad, revisión de grado , ayudas económicas y materiales en situaciones de carencia de cotizaciones, etc.).

Como viene siendo habitual a lo largo de todos estos años de colaboración, concretamos una primera entrevista personal donde la persona tras explicarnos su concreta y particular situación nos hace entrega de documentación para que en esa misma entrevista se le preste el correspondiente asesoramiento pertinente y para el caso de precisar un estudio más detallado, fijamos 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.

II. INTERVENCIONES PROFESIONALES CONCRETADAS A LO LARGO DEL EJERCICIO 2021.

Como viene sucediendo a lo largo de los años nuestra intervención sigue basada en asesoramiento jurídico, formalización de recursos y/ o trámites administrativos y/o judiciales, todo lo anterior 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.

III. FASES EN LA INTERVENCION PROFESIONAL.

A) PROCEDIMIENTO ADMINISTRATIVO PREVIO:

Sobre el particular nada ha cambiado respecto a anteriores ejercicios, en el sentido de que una vez 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 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) Nada ha cambiado en relación a 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.

- 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, dependiendo del caso y la gravedad patológica.
- 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 que también venimos desarrollando 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. Dada la complejidad del baremo (incluso los propios peritos de parte suelen presentar numerosas dudas interpretativas a la hora de elaborar informe pericial), es bastante dificultoso conseguir en fase jurisdiccional bien el otorgamiento” ex novo” del reconocimiento del grado, bien la revisión del ya otorgado.

IV. ESTIMACIONES DE ACTUACIONES PROFESIONALES LLEVADAS A CABO A LO LARGO DEL EJERCICIO 2021.

I) CONSULTAS PRESENCIALES/TELEFÓNICAS:

Estimativamente reseñamos que las consultas presenciales realizadas en este despacho a lo largo del año 2021, no han experimentado un aumento significativo, siguen oscilando en torno a unas 5/6 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 entrevistas presenciales/telefónicas.

II) RECURSOS ADMINISTRATIVOS:

De igual forma estimativamente al igual que el ejercicio anterior quizás aproximadamente el 50 % de las entrevistas derivan en algún tipo de actuación profesional normalmente en forma de recursos administrativos.

III) 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 2021

han podido oscilar en torno a los 8 procedimientos judiciales con suerte dispar, manteniéndose el índice del ejercicio 2018.

Al igual que en años anteriores el éxito en sede jurisdiccional en materia de reconocimiento de incapacidades en cualesquiera de sus grados (Total/Absoluta), prosperan en torno al 30% de las mismas, aunque este año hemos conseguido diversas sentencias tanto en estimación de incapacidad permanente total **como absoluta**.

De igual forma este año hemos conseguido algún éxito en el TSJ de Granada al obtener sentencia estimatoria tras la desestimación por parte del juzgado de lo social de Jaén.

- **EN MATERIA DE RECONOCIMIENTO DE GRADO DE DISCAPACIDAD:** En cuanto a procedimientos judiciales seguidos en reconocimiento de grado de discapacidad este año hemos un procedimiento con suerte desestimatoria.

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.

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 300 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.

► Hidroterapia Alcalá la Real.



► Hidroterapia Las Fuentezuelas (Jaén).



► Hidroterapia Andújar.



► Hidroterapia Martos.



❖ Taller de gimnasia en seco.

Este programa de ejercicio físico adaptado consta de dos días en seco, impartido los lunes y miércoles en la Asociación de Vecinos de San Eufrasio de Jaén, gracias al convenio que AFIXA firmó con el instructor deportivo Ramón Quesada.



❖ 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 Jaén, Andújar y Torredelcampo.

► Yoga Andújar.



❖ Taller Ejercicio en Seco (Peñamefecit Centro Social).

Este programa de corrección e higiene postural se desarrolla en Jaén 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.

D^a María Aparecida Santos e Campos, ha desarrollado este 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.



❖ 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.



❖ Estudio de un ensayo clínico sobre efectividad de la rehabilitación Vestibular para la mejora del estado de salud en pacientes con fibromialgia

Se ha realizado un Ensayo Clínico Aleatorio para analizar la efectividad de la Rehabilitación Vestibular basado en ejercicios de estabilización de la mirada y ganancia del Reflejo Vestíbulo Ocular, para la mejora del equilibrio y la calidad de vida en pacientes con Fibromialgia. Han participado pacientes con diagnóstico de Fibromialgia, pertenecientes a AFIXA, con edades comprendidas entre 18 y 70 años. La duración del estudio ha sido de 8 semanas de tratamiento con 2 sesiones/semana y un periodo de seguimiento de 3 meses.

Este ensayo clínico, pertenece al programa operativo Feder Andalucía



❖ 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.

❖ Taichí.

Nuestras delegaciones de Linares y Alcalá La Real desarrollan esta técnica durante todo el año para los socios interesados.

En Alcalá La Real si se llevó a cabo esta actividad durante el año 2021.

❖ Taller Psico-danza.

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



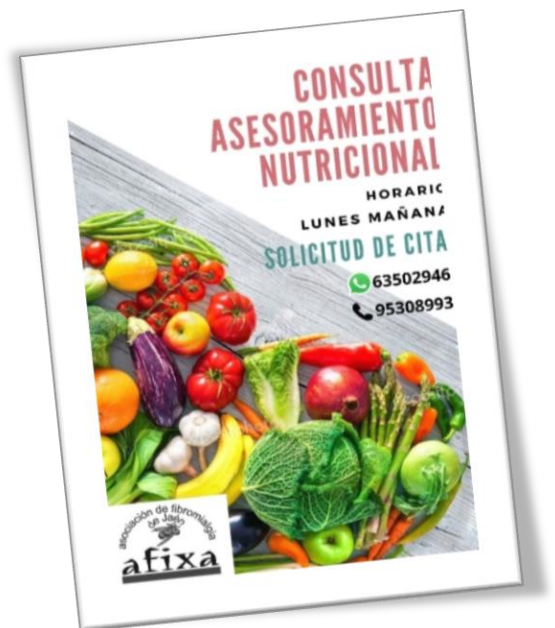
► Taller Psico-danza Torredonjimeno

Este taller se desarrolló dos días por Carmín una bailarina profesional y otros dos días por una psicóloga contratada por Carmín, este taller consiste en hacer unos bailes suaves y juegos diversos como el teléfono roto mímica acompañados de terapias y encuestas para saber en todo momento las necesidades de las participantes



❖ **Asesoramiento nutricional.**

La **CONSULTA DE ASESORAMIENTO NUTRICIONAL** a cargo de Sara González, es una consulta especializada para aquellas personas que necesiten asesoramiento, seguir una dieta adecuada y óptima nutrición, con el objeto de tratar algunas problemáticas relacionadas con la fibromialgia, como intolerancias alimentarias, síndrome de colon irritable, sobrepeso, etc.



▶ **Taller Nutrición Andújar**

Impartido por nuestra nutricionista Sara en el cual pudimos obtener información sobre medidas higienico-dietéticas, como por ejemplo el colon irritable, principales causas, desencadenantes, prevención, alimentos que alivian el colon, etc.

Conocimientos sobre plantas para aliviar los síntomas del dolor, antiinflamatorios



❖ **Chi Kung.**

El Chi Kung es un arte de origen chino cuyo objetivo es conocer, utilizar y optimizar el sistema energético del cuerpo humano tal como lo entiende la Medicina Tradicional

China (MTC). Lo mismo que hace la acupuntura con las agujas, lo hace el Chi Kung mediante el movimiento, la respiración y las visualizaciones.

El Chi Kung se utiliza complementariamente en numerosos hospitales chinos por su eficacia terapéutica. Sus ejercicios son fáciles de seguir y se usan tanto en la prevención de enfermedades como en su tratamiento y aumenta la vitalidad del paciente.

❖ Pilates.

Esta actividad se desarrolla en las delegaciones de Jaén, Villacarrillo y Torredonjimeno.

- ▶ Pilates Jaén.
- ▶ Grupos de Pilates adaptado impartidos por Azahara, fisioterapeuta de AFIXA en Jaén capital.

Ejercicios para mejorar la conciencia corporal, mejorar rango de movilidad y flexibilidad y fortalecer la musculatura profunda



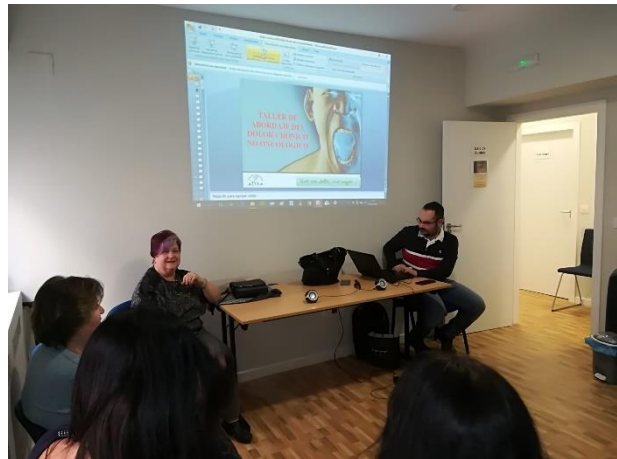
ACTIVIDADES FORMATIVAS

❖ Taller “Dolor crónico, no oncológico” en Jaén.

El día 12 de febrero da comienzo el “Taller de Dolor Crónico, no oncológico” impartido por el enfermero José Raúl Dueñas, y las pacientes expertas Ana Almazán y Antonia Campos en la sede de la asociación en Jaén capital.

Desde AFIXA queremos reconocer la labor desarrollada a lo largo de tantos años por parte de este equipo de formadores con el objeto de que los asistentes se conviertan en pacientes empoderados y activos en el afrontamiento de la enfermedad.

Raúl, Noni y Ana gracias por trabajar por AFIXA y para las personas que a ella acuden.



❖ Taller de alimentos inflamatorios en Jaén.

La alimentación es una potente herramienta de salud, tanto para las personas sanas como para aquellas que tienen alguna patología que cursa con dolor crónico, como la fibromialgia.

Aunque esta enfermedad tiene como síntoma principal el dolor, también conlleva cansancio, disfunciones cognitivas, trastornos del sueño, alteraciones gastrointestinales, etc. Además de todo esto, las personas con fibromialgia suelen sufrir otras patologías relacionadas con la dieta como algunas intolerancias alimentarias, el síndrome del colon irritable y la obesidad.

Todo ello está estrechamente relacionado con la alimentación, de manera que ésta puede empeorar esos síntomas y propiciar otras patologías, como, al contrario, puede mejorarlos y mitigar o frenar la aparición de otros problemas de salud.

Por ello el lunes 2 de marzo, Sara González responsable del área de nutrición de AFIJA organizó un taller sobre alimentos antiinflamatorios en nuestra sede de Jaén.



❖ **Taller de relajación muscular progresiva en Jaén**

La relajación muscular progresiva de Jacobson se basa en el hecho que la respuesta de estrés genera una serie de pensamientos y comportamientos que provocan tensión muscular en la persona. Esta tensión aumenta la percepción subjetiva de ansiedad. La relajación progresiva reduce esta tensión muscular, y con esto la sensación de ansiedad. Consiste en aprender a tensar y relajar los diferentes grupos musculares del cuerpo mediante unas instrucciones concretas, identificando, con la práctica, los momentos de tensión asociados a estrés



❖ Taller afrontando la ansiedad en Martos

Este taller se desarrolló en cuatro sesiones

▶ Sesión 1: “Mirar la ansiedad a los ojos”

En esta sesión se describe la ansiedad en sus distintos componentes y formas de manifestarse: Ansiedad estado/ansiedad rasgo. Ansiedad cognitiva, fisiológica y motora. Os daremos herramientas para registrar y valorar los estados/rasgo de ansiedad.

❖ Sesión 2: “Inspiro ansiedad, expiro libertad”

Se informará sobre la herramienta de la respiración para prevenir y manejar estados y situaciones de ansiedad. Entrenaremos desde una experiencia de atención plena, el ciclo respiratorio en el aquí y ahora.

▶ Sesión 3: “Desperezando la ansiedad”

Durante esta sesión se hará un entrenamiento breve en relajación muscular progresiva para conocer esta técnica de identificación y manejo de estados de tensión asociados a la experimentación/anticipación de la ansiedad.

▶ Sesión 4: “Ampliando cuadrículas”

En esta sesión se formará al grupo en la detección de ciertos pensamientos que repercuten negativamente en la calidad de vida ya que provocan ansiedad y a sustituirlos por otros más adaptativos. Otros pensamientos que den libertad, flexibilidad mental y reduzcan el grado de ansiedad.



❖ **Taller de autoconocimiento y gestión emocional (Torredonjimeno)**
21/04/2021

En colaboración con el ayuntamiento, se celebraron actividades al aire libre, en el parque. Ejercicios de mantenimiento físico y actividad moderada. Además se realizaron actividades lúdicas para trabajar el auto concepto, reconocer y modular el propio estado emocional.

Taller de memoria y estimulación cognitiva en Torredonjimeno: Se realizó en la explanada aladaña a la estación de autobuses de la localidad. Se llevaron a cabo actividades lúdicas y dinámicas de grupo para potenciar y entrenar la memoria, la atención y las funciones ejecutivas superiores.



❖ **Taller de la memoria y estimulación cognitiva (Torredonjimeno)**
28/04/2021



❖ Taller nutrición Villacarrillo

Nuevo taller sobre alimentos anti inflamatorios remedios naturales desde nuestra área de nutrición, en esta ocasión en la Delegación de Villacarrillo.

Taller de Villacarrillo, encantados de la asistencia e interés mostrado por los participantes. En los próximos días trabajaremos enfermedad de Crohn y colon irritable.



❖ Yoga Andújar

Esta actividad se mantiene durante todo el curso.

Resultados que se obtienen:

Fortalecimiento muscular, esto nos lleva a tener más elasticidad, control del equilibrio, disminuye el dolor, relajación mental... En definitiva mejora los síntomas indeseados de la Fibromialgia y proporciona una gran mejora de la calidad de vida.



❖ Taller Nutrición Linares

Nuevo taller sobre alimentos anti inflamatorios remedios naturales desde nuestra área de nutrición, en esta ocasión en la Delegación de Linares.

Taller de Linares, encantados de la asistencia e interés mostrado por los participantes. En los próximos días trabajaremos enfermedad de Crohn y colon irritable.



❖ Taller Torredonjimeno Training Ball 6/05/2021

Actividades de acondicionamiento físico suave para trabajar la flexibilidad, coordinación, equilibrio y otras destrezas de manera lúdica.



TALLER TRAINING BALL

viernes 7 de mayo 18:30 - 20:00

Parque "El Ranal" Torredonjimeno

5€

Inscripción: 686 764 024 / 671 261 833 / 637 830 960
 Masfe.saludfuncional@gmail.com

@saludfuncionalasfe

❖ Taller Torredonjimeno Autoestima y Empoderamiento 11/05/2021

Actividades destinadas a mejorar la apreciación sobre la propia valía personal y fomentar una actitud activa ante la Fibromialgia y sus retos diarios.



TALLER
ENAMÓRATE DE TÍ
Autoestima y Empoderamiento



martes
11 de mayo
17:00 - 20:00

Estación de Autobuses
(recinto interior)
Torredonjimeno

Taller
gratuito

Inscripción: 686 764 024/ 689 766 099
asfe.saludfuncional@gmail.com

@saludfuncionalasfe

❖ Taller Torredonjimeno Ergonomía en el hogar 15-5/2021



❖ Taller Torredonjimeno 20/05/2021



❖ Taller relajación muscular progresiva

Durante cuatro sesiones se entrena la técnica de relajación muscular progresiva como una herramienta de afrontamiento de estados de ansiedad y de estrés.

Es una técnica muy utilizada por psicólogos para entrenar a las personas a identificar y prevenir situaciones de estrés a través de la localización de señales de tensión muscular. En el caso de las personas con Fibromialgia y fatiga crónica se ofrece una nueva posibilidad de atender y controlar esas sensaciones corporales desde una posición de aceptación.



Taller de relajación muscular progresiva

- Aprenderás a identificar la tensión en tu cuerpo localizada en cada grupo muscular.
 - Aprenderás a relajar esa tensión con unos sencillos ejercicios.
 - Consiguirás una nueva herramienta para manejar situaciones de ansiedad en tu día a día.
 - Es una técnica no invasiva, que no provoca dolor.
- ¿Te apuntas a esta experiencia para cuidarte mejor en el "nuevo curso"?

Jueves 28 de octubre y 4, 11 y 18 de noviembre
11.00 a 12.30 h.

Necesaria inscripción.



Recomendaciones: ropa cómoda. Sin heels sentados.



❖ Celebración día Internacional de las personas con discapacidad



❖ Estudio del Dolor Rocío-Ibancos



❖ Entrevista de Radio Guadalquivir a nuestra presidenta Ana Colmenero



▶ Terapia Transcraneal Torredonjimeno

En fibromialgia, se aplica entre otros usos, para modular el dolor. Un profesional fisioterapeuta, en las instalaciones cedidas por la Casa de la Cultura, realizó una exhibición y explicación práctica de esta técnica desde su uso en fisioterapia. La Estimulación Eléctrica Transcraneal es una técnica de neuromodulación cerebral que aplica corriente galvánica o continua a baja intensidad sobre el cuero cabelludo con el objetivo de estimular áreas específicas del cerebro.



► Imagen diálogo baremo discapacidad

youtube.com/watch?v=UBISUgiU1pQ

Esiconta - Gestión...

Buscar

Este piloto se había iniciado en el año 19, a finales, creo recordar, estaba previsto que finalizase en abril o mayo del año 21 y la pandemia

Diálogo sobre "Baremo de Discapacidad: la puerta de acceso a los derechos"

259 espectadores · Se ha empezado a emitir en directo hace 12 minutos

16 0 COMPARTIR GUARDAR

Servimedia **SUSCRIBIRME**

Chat destacado

enfermedad con CIE

- Wanderlust Veloz Buenos días desde La Asociación Nacional de Amputados de España (ANDADE)
- Josefa Camarena Josefa Camarena , buenos dias desde Afisa asociacion de fribromialgia de la Safor Valencia
- ASPACEMadrid Disculpad, no ha comenzado aún, ¿verdad? es que no se si es mi ordenador pero solo veo la portada
- ana lopez rivera Buenos días desde la asociación de esclerosis múltiple española en Madrid
- COCEMFE GUADALAJARA Buenos días desde Cocemfe Guadalajara
- Afixa Jaén Asociación de FM, SFC y SSQM Jaén Buenos días desde AFIXA Jaén.
- COCEMFE CEUTA Buenos días desde COCEMFE CEUTA
- eva Guzmán las personas con discapacidad mental y psiquica son los que mas acusan las valoracioness a la baja actuales

Afixa Jaén Asociación de FM, SFC y SSQM Jaén

Di algo...

0/200

OCULTAR CHAT

Todos Relacionados Más de Servimedia

► Reconocimiento equipos nuevos en pandemia



► Sede Torredonjimeno



► Invitados a la inauguración de la asociación de ictus de Bailén



► Manifestación Cáncer de mama



► Mediciones Ana peinado para su estudio de equilibrio



❖ Sesión informativa estimulación magnética Transcraneal

En fibromialgia, se aplica entre otros usos, para modular el dolor. Un profesional fisioterapeuta, en las instalaciones cedidas por la Casa de la Cultura, realizó una exhibición y explicación práctica de esta técnica desde su uso en fisioterapia. La Estimulación Eléctrica Transcraneal es una técnica de neuromodulación cerebral que aplica corriente galvánica o continua a baja intensidad sobre el cuero cabelludo con el objetivo de estimular áreas específicas del cerebro.



► Fotos gimnasio Bailén



ACTIVIDADES LÚDICAS

► Comida Navidad Torredelcampo



► Comida Navidad Torredonjimeno





► Comida Navidad Villacarrillo



► Fotos día 12 de mayo Fibromialgia

Este día se procedió a iluminar en cada municipio de Jaén los edificios más emblemáticos de rosa buganvilla, con motivo del día mundial de la Fibromialgia.







► Comida fin de año Jaén



► Comida Navidad Bailén



► Celebración 18 aniversario Afixa

En este día se celebró el 18 aniversario de Afixa la asociación de fibromialgia de Jaén, asistiendo entre otras personas las delegadas de todas nuestras delegaciones y a quienes podemos ver en la foto, fue un día muy emotivo no solo por la fecha sino porque nos volvimos a reunir presencialmente después de tanto tiempo.



► Celebración 25 aniversario Aspace

En este día se celebró el 25 aniversario de Aspace, quedando invitada Afixa ya que tiene una estrecha vinculación con las familias y trabajadores de Aspace



► Merienda delegación Bailén



► Halloween



► Fibromerienda Torredonjimeno



ACTIVIDADES ESTATUTARIAS

MES ACTIVIDAD	JUNTA DIRECTIVA	ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA	ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA
ENERO			
FEBRERO	1 de febrero		
MARZO	1 de marzo 27 de marzo		
ABRIL			
MAYO	8 de mayo		
JUNIO		2 de junio	2 de junio
JULIO	3 de julio		
AGOSTO	30 de agosto		
SEPTIEMBRE			
OCTUBRE	2 de octubre		
NOVIEMBRE	19 de noviembre		
DICIEMBRE			

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 61 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

podiesen 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 2019 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.

❖ **Investigaciones publicadas por el grupo hum-338 con la colaboración de la asociación de fibromialgia de jaén (afixa).**

1. Modulación del dolor por la presión arterial en fibromialgia: Diferenciando entre indicadores de dolor estáticos y dinámicos.
2. Flujo sanguíneo cerebral en fibromialgia: Relación con variables emocionales, clínicas y funcionales.
3. Los déficits cognitivos de la fibromialgia son asociados con las respuestas al dolor de baja intensidad.

4. Dolor Evocado Lentamente Repetido como marcador de sensibilización central en fibromialgia: Exactitud diagnóstica y fiabilidad en comparación con la Sumación Temporal del Dolor.
5. Déficits en la función ejecutiva en fibromialgia: Relevancia de variables clínicas y del índice de masa corporal.
6. Deterioro cognitivo en fibromialgia: Asociaciones con afecto positivo y negativo, alexitimia, catastrofización al dolor y autoestima.
7. Un análisis exploratorio de la influencia de la personalidad y los factores emocionales sobre el flujo sanguíneo cerebral en respuesta a estimulación dolorosa en la fibromialgia.
8. Respuestas a Dolor Evocado Lentamente Repetido en fibromialgia: Evidencia de sensibilización al dolor.
9. Patrones de flujo sanguíneo cerebral durante la estimulación dolorosa: Un estudio de sonografía Doppler Transcraneal.
10. Conciencia interoceptiva disminuida en la fibromialgia.
11. Tiempo de reacción, flujo sanguíneo cerebral, y frecuencia cardíaca en fibromialgia: Evidencia de alteraciones en el control atencional.
12. Respuestas alteradas de flujo sanguíneo cerebral durante la cognición: Implicaciones para entender los déficits cognitivos en la fibromialgia.
13. Déficits cognitivos en la fibromialgia: el impacto de la regulación cardiovascular, el dolor, los trastornos emocionales y la medicación.
14. Control cardiovascular autónomo y su relación con las respuestas generadas ante estimulación dolorosa en fibromialgia.
15. Alteraciones en la regulación del sistema nervioso autónomo en fibromialgia y su relevancia respecto a los informes de dolor clínico.
16. Impacto psicológico de la fibromialgia: Perspectivas actuales.

❖ Estudio Fibromialgia y Actividad Física (Estudio Longitudinal).

❖ **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.**

El grupo de investigación del departamento de Fisioterapia de la Universidad de Jaén se dispone a realizar un estudio con el objetivo de estudiar los problemas de equilibrio presentes en la fibromialgia. Este estudio es solo una parte del proyecto FEDER, presentado a nivel andaluz.

Este estudio es llevado a cabo por la fisioterapeuta de AFIXA, Ana Peinado y otros colaboradores de la Universidad de Jaén, para el desarrollo de su tesis doctoral.

El estudio se realizó en la misma universidad durante los meses de febrero y marzo, y se estudiaron a personas con fibromialgia (mujer u hombre) con una edad comprendida entre los 40 y 70 años, que no padecieran de problemas visuales o auditivos graves y que no hubieran sido intervenidos quirúrgicamente de la columna o miembros inferiores en los últimos 6 meses. A su vez, cada persona con fibromialgia debía de ir acompañada de alguien del mismo sexo y similar edad, que no padecieran fibromialgia ni estuvieran diagnosticados de problemas de equilibrio.

La duración de cada sesión de este estudio fue de aproximadamente de 1 hora, que comenzaba con la entrega de un cuestionario que debía cumplimentar cada paciente. Durante el estudio se recogieron parámetros del sistema vestibular y se realizaron unas pruebas básicas de equilibrio.

► **Estudio de investigación: Termografía en la fibromialgia.**

Este proyecto consistió en la realización de un estudio acerca de las posibles alteraciones existentes en el sistema nervioso vegetativo de los pacientes con fibromialgia respecto a sujetos sanos. El estudio se realizó a mujeres mayores de edad diagnosticadas de fibromialgia, sin problemas cardiovasculares ni metabólicos (tiroides, diabetes, etc.) y sin intervenciones quirúrgicas en miembros superiores, que, además, vinieran acompañadas de un acompañante (mujer) sin fibromialgia. Para ello, se analizaron mediante cámara termográfica (de captación de calor) las diferencias de temperatura por regiones corporales entre sujetos con y sin fibromialgia. Además, se realizó un breve ejercicio (no más de un minuto) de fuerza de brazos para comprobar también las diferencias de temperatura tras ejercicio.

Este experimento ayudó a conocer mejor las posibles alteraciones a nivel del sistema nervioso vegetativo presentes en pacientes con fibromialgia, lo que favorecerá el conocimiento de este síndrome y ayudará en su tratamiento.

▶ **XI Jornadas de investigación en fibromialgia, síndrome de fatiga crónica/encefalomiелitis miálgica y sensibilidad química múltiple.**

▶ **"La Atención Global del Paciente con Síndrome de Sensibilidad Central: Una nueva forma de Tratamiento".**

Dr. Manuel Romero Jurado. Doctor en Medicina y Cirugía, especialista en Reumatología y Master en Medicina Evaluadora y Peritaje Médico.

▶ **"El dolor como síndrome de sensibilización central. Implicaciones terapéuticas en Fibromialgia".**

Dr. Javier Hidalgo Tallón. Médico Estomatólogo. Doctorado en Neurociencias. Director médico del Proyecto IAF, (Instituto de Apoyo a la Fibromialgia). Director médico de Clinalgia, (Unidad del Dolor)

▶ **"Enfermedades emergentes, enfermedades convergentes: FM, SFC, SQM, SEE, Electrohipersensibilidad. Es el momento de un cambio de paradigma inevitable e indispensable".**

Dr. Antonio M^a Pasciuto. Especialista en Medicina Interna, Experto en Medicina Ambiental. Presidente Assimas (Asociación Italiana de Medicina, Ambiente y Salud); Miembro del Consejo Directivo de Europaem (Academia Europea de Medicina Ambiental).

▶ **"Estudios epigenéticos del sistema inmune de enfermos de síndrome de fatiga crónica/encefalomiелitis miálgica".**

Dra. Elisa Oltra, Investigadora del Laboratorio de Biomedicina y Profesora de Biología Celular y Molecular en la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir (UCV). Directora Académica del Máster Universitario en Biobancos UCV en colaboración con el Instituto de Salud Carlos III, Madrid.

▶ **"Visión Panorámica y Mecanismos comunes. Entendiendo la EHS y la SSQM".**

Dra. Pilar Muñoz Calero. Doctora en Medicina. Presidenta y Directora de la consulta de Medicina Ambiental de la Fundación Alborada. "Codirectora de la Cátedra

Extraordinaria de Patología y Medio Ambiente de la Universidad Complutense de Madrid".

▶ **“Procesamiento del dolor en la fibromialgia: ¿cómo podemos diferenciar este dolor?”.**

Pablo de la Coba González Doctor en Psicología, docente e investigador en el Departamento de Psicología de la Universidad de Jaén. Miembro activo del grupo de investigación andaluz HUM-338 (Psicofisiología Clínica). Máster en Intervención Psicológica en ámbitos Clínicos y de la Salud. Investigador posdoctoral en el marco del proyecto I+D+I “Marcadores de diagnóstico en dolor crónico: el caso de la fibromialgia” del Plan Estatal de Investigación.

▶ **Trastorno del Equilibrio en pacientes con Fibromialgia: Una nueva perspectiva para entender y abordar un Síndrome complejo.**

Rafael Lomas Vega, Profesor Contratado Doctor del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad de Jaén.

▶ **“Aproximación proteómica a la fibromialgia”**

Jorge Antolín Ramírez Tejero. Doctor en Biología y miembro del Grupo de Investigación “Estrés celular y Edad” de la Universidad de Jaén.

▶ **Estudio en actividad física, salud y fisioterapia.**

Esta es una publicación sobre los trabajos que el Grupo de investigación "Estudio en actividad física, salud y fisioterapia" de la Universidad de Jaén, está desarrollando.

En este equipo de investigadores, se encuentra Ana Peinado fisioterapeuta de AFIXA quien está trabajando sobre los factores de riesgo de caídas y cómo las alteraciones del sistema de equilibrio afectan a las personas con Fibromialgia.

AFIXA continúa trabajando en la investigación de nuestras patologías.

campus

EL REPORTAJE

El grupo científico investiga sobre el impacto de la actividad física en los mayores

Estudios para mejorar la calidad de vida

Doce doctores participan en un proyecto sobre los pacientes de fibromialgia

IVÁN FUENTES

El grupo de investigación "Estudio en Actividad Física, Fisioterapia y Salud" (CTS-4206) se encuentra compuesto por 12 doctores, diez de ellos de la Universidad de Jaén, de naturaleza multidisciplinaria formado por graduados o licenciados en Fisioterapia, Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Medicina. Transferencia del conocimiento en análisis y tratamiento de los trastornos posturales.

Entre las líneas de investigación del grupo se encuentran: promoción de la salud en poblaciones especiales. Estudio del equilibrio estático y dinámico, caídas y calidad de vida; prevención, rehabilitación y readaptación funcional de lesiones; envejecimiento activo y saludable y valoración geriátrica integral; sarcopenia y fragilidad en población de edad avanzada; evaluación de la condición física y su vinculación con la calidad de vida asociada a la salud y el rendimiento; fisioterapia manual en el manejo del dolor y la función musculoesquelética en poblaciones específicas; control motor y entrenamiento neuromuscular en el abordaje de disfunciones del sistema neuromusculoesquelético; calidad de vida y procesamiento a nivel central del dolor y la información postural en el síndrome de fibromialgia; adaptaciones metabólicas y moleculares a través del ejercicio físico y la nutrición, y microbiota, antimicrobianos y salud.

Un grupo que encabeza el doctor Fidel María Hita y está en funcionamiento desde 2011. En los últimos cinco años ha tenido grandes avances con la publicación de artículos de investigación y de proyectos, que han hechos tres desde 2014 y, actualmente, están inmersos en dos trabajos: "En uno mediante un entrenamiento mezclando ejercicios de alta intensidad con pequeños descansos, hacemos un estudio de las bacterias que hay en la boca y vemos cómo se modifican con el ejercicio, concretamente en este tipo de actividad y comparándola con



ANÁLISIS. Pruebas sobre un paciente, enmarcado dentro de uno de los proyectos de investigación del grupo.



EJERCICIO. Un grupo de personas realiza actividades físicas.

El grupo lo encabeza Fidel María Hita y está activo desde 2011

otra más tranquila. Vemos las diferencias y cómo se modifican", declaró Fidel María Hita. El otro de los proyectos es el que están implicado versa sobre las personas con fibromialgia, a las que se les estudia los factores de riesgo de caídas, las alteraciones del sistema de equilibrio que puedan afectar a estas personas. "Mediante un sistema de realidad virtual, hacemos un análisis de las posibles alteraciones que tengan y una vez que sean detectadas, realizaremos un programa de rehabilitación e integraría para que mejore el estado físico de los pacientes".

► Percepción y necesidades en sexualidad de mujeres diagnosticadas de fibromialgia.

La fibromialgia (FM) es uno de los principales síndromes musculoesqueléticos crónicos. Afecta en torno a un 2% de la población con una mayor prevalencia en mujeres que en hombres. Su etiología es desconocida, aunque se han descrito factores genéticos, inmunológicos y hormonales asociados, así como antecedentes de trauma emocional y abusos sexuales.

Además de los síntomas principales (hiperalgesia, dolor musculoesquelético generalizado, parestesias, rigidez articular; trastornos del sueño, estrés y cansancio) también se ven afectadas las relaciones interpersonales y la sexualidad.

La literatura científica que aborda la sexualidad de mujeres con FM, aunque escasa, describe la afectación de las distintas fases de la respuesta sexual. Todo ello condiciona su calidad de vida y su salud física, mental y emocional. Se identifica como necesidad una mejor formación de los profesionales sanitarios en aspectos relativos a la sexualidad de estas pacientes, y una mayor oferta de talleres de Educación Sexual para las mismas.

Con este trabajo de Investigación Cualitativa **se busca explorar las percepciones de las mujeres con FM respecto de su propia salud sexual, identificar necesidades percibidas en Educación Sexual para en un futuro poder diseñar intervenciones educativas específicas a las mismas.**

Las pacientes son conscientes de que la FM afecta a su vida sexual, pero con frecuencia precisan información y alternativas. Ello subraya la necesidad de una mejor formación profesional en competencias específicas de Sexología y el desarrollo de nuevos proyectos de investigación.

Debido a que la sexualidad en la etapa adulta existe e influye de forma determinante en la salud de los individuos, en esta línea de investigación se busca diseñar un **programa de educación sexual dirigido a mujeres diagnosticadas de FM, que no tengan diagnosticado ningún trastorno mental grave, ni incapacidad para entender y/o firmar el consentimiento informado.**

Para poder lograrlo, se necesita conocer las necesidades de nuestras pacientes y para ello la metodología cualitativa se ha mostrado útil a la hora de comprender la propia percepción de las pacientes respecto de su sexualidad a través de sus propias experiencias.

Tras el análisis de los materiales generados a lo largo del estudio, la información se podría utilizar para el diseño de estrategias de educación sexual (ES) específicas para el colectivo de mujeres con FM, buscando así la mejora de su salud sexual y con ello de su salud global.

RECOGIDA DE DATOS Y FUENTES DE INFORMACIÓN

En primer lugar, se realizaron entrevistas exploratorias a las detectadas como informantes claves. Se utilizó la entrevista semi-estructurada, con un guion flexible que luego puede verse modificado durante la propia entrevista si el entrevistador/a o la entrevistada deciden profundizar en algún tema, permitiéndonos indagar sobre temas que no habíamos previsto inicialmente.

Posteriormente se utilizarán entrevistas individuales en profundidad y se solicitará permiso para la utilización de audio-grabadoras.

Los datos textuales fueron transcritos y segmentados por temática y categorías. Posteriormente fueron analizados mediante un análisis de contenido, buscando recomponer un nuevo “todo” de una manera fiel a la perspectiva de las pacientes.

Con la información generada se pretende diseñar talleres de educación sexual específicamente orientados a estas mujeres diagnosticadas de FM, analizando posteriormente el impacto de dicha formación en la salud de las mismas mediante futuros proyectos de investigación.

Los resultados podrían variar en función de la muestra escogida. Asimismo, podrían no ser resultados generalizables a otros escenarios ya que el estudio se realizó en una muestra concreta en dos asociaciones locales de Fibromialgia, una de ellas AFIXA.

El estudio fue realizado por los investigadores:

- **Juan Manuel Morales Moreno** (Médico Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Máster en Sexología Médica).
- **Loreto Mendoza Huertas** (Médica Interna Residente en Medicina Familiar y Comunitaria. Máster en Sexología Médica).

► **Análisis de la situación de dependencia narrada por personas con fibromialgia de Jaén. Una cuestión de necesidades olvidadas.**

Este estudio forma parte de una investigación sobre la fibromialgia del trabajo de fin de máster de Dolores García López de la Universidad de Jaén.

La fibromialgia es una enfermedad que se caracteriza por presentar dolor muscular crónico entre otros síntomas. A pesar de las numerosas investigaciones que se están llevando a cabo actualmente, para la sociedad la fibromialgia sigue siendo algo desconocido llegando a hacer sentir incomprendidas a las personas que la padecen. Ante esta situación, Dolores García como investigadora y como afectada por fibromialgia, decidió investigar de primera mano cómo afecta la enfermedad en su día a día, qué problemas tienen a causa de la enfermedad, etc. para, así, dar visibilidad a las necesidades que presenta el colectivo afectado por fibromialgia.

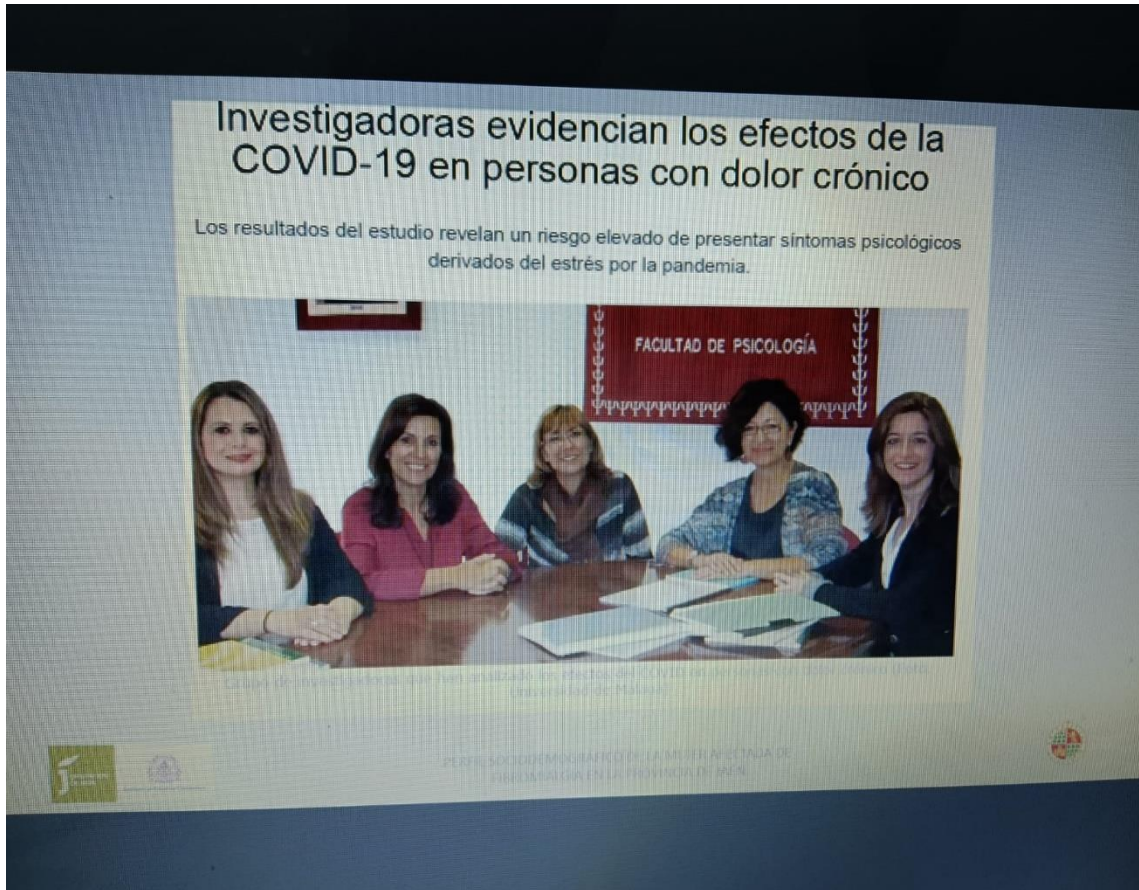
De esta manera, diseñó una investigación en la que se utilizó una entrevista abierta, es decir, los participantes tuvieron que contar que ha supuesto la fibromialgia en su día a día, es decir, que es lo que más les afecta. Destacar que los datos recogidos fueron totalmente anónimos y grabados en una grabadora para la posterior transcripción de los datos. La duración de la entrevista fue de unos 45 minutos.

Los temas que se trataron en la entrevista fueron los siguientes:

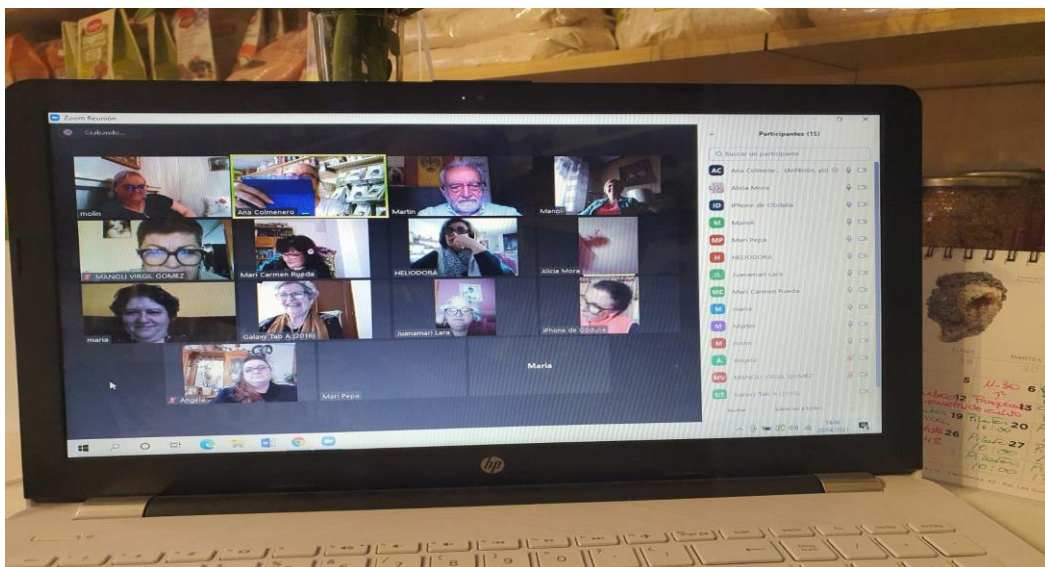
- Diagnóstico y tratamiento.
- Impacto de la enfermedad:
 - Ámbito laboral.
 - Ámbito familiar (relaciones interpersonales).
 - Ocio y tiempo libre.

RELACIONES INSTITUCIONALES:

- **Mesa Redonda Perfil Socio democrático de la mujer afectada**



- **Reunión 20 de abril de 2021**



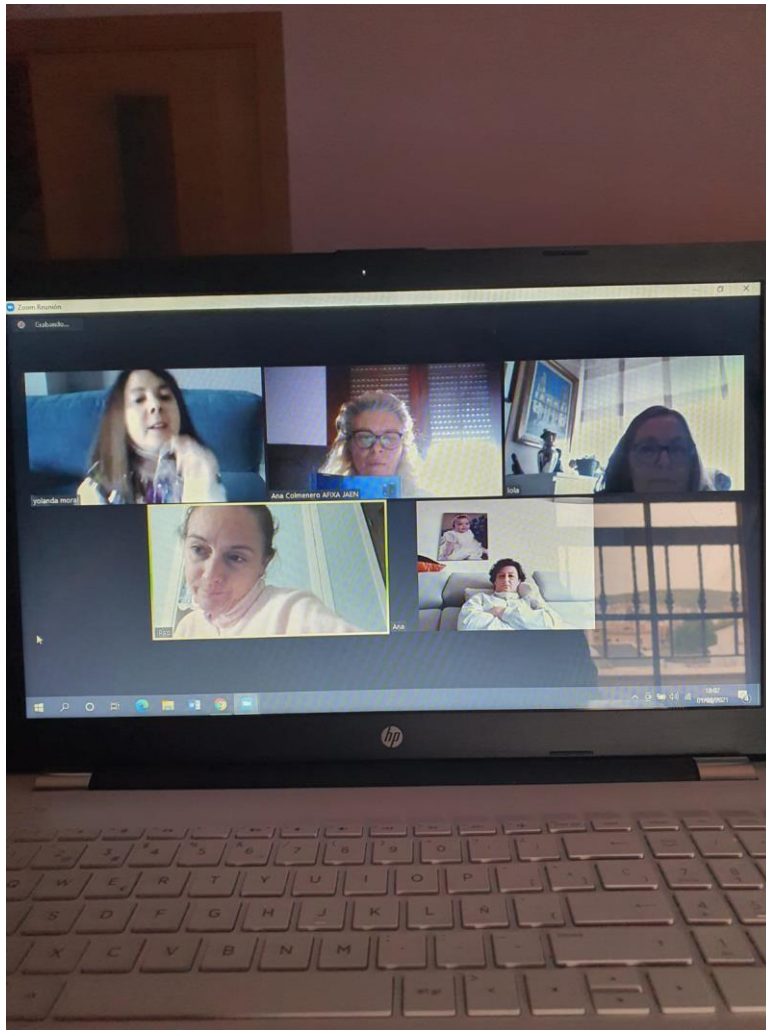
- **Firma convenio Andújar 02/08/2021**



○ **Colaboración Farmacia Toxiria Torredonjimeno**



○ **CONFESQ**



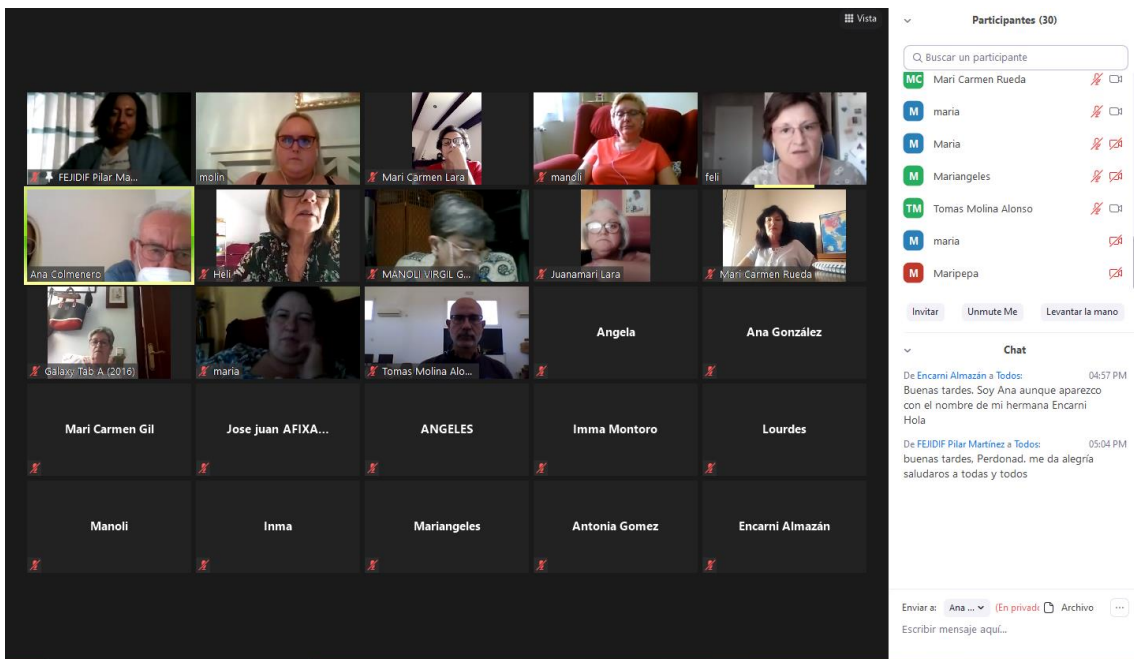
○ **Junta directiva**



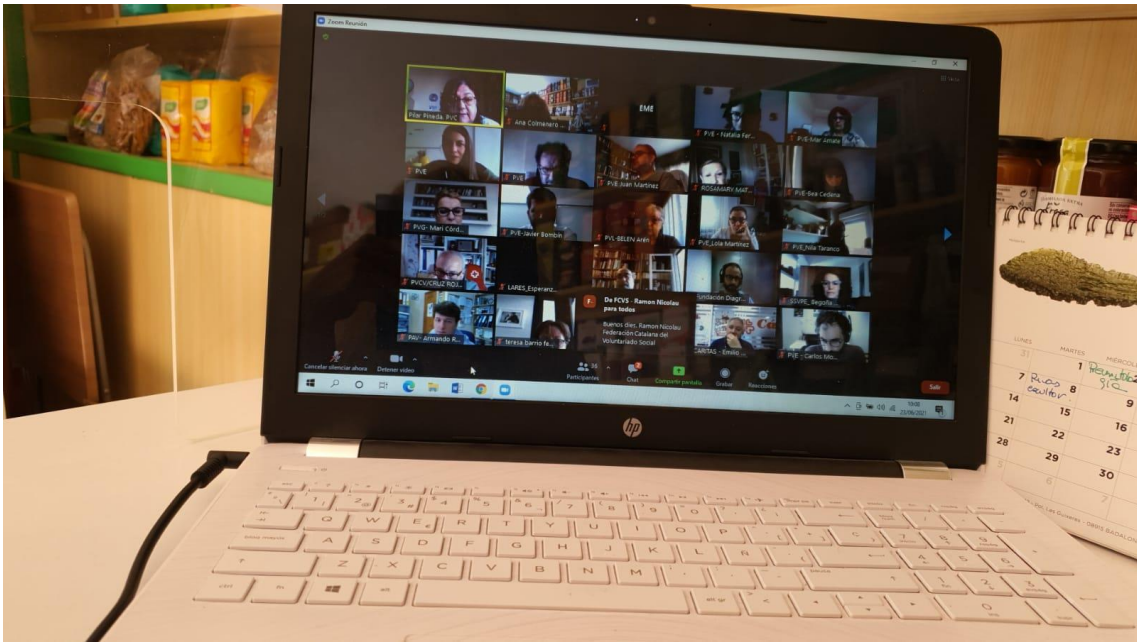
○ **Reunión ayuntamiento de Andújar**



○ **Asamblea general ordinaria y extraordinaria**



○ **Encuentro político entidades y plataformas red pve**



○ **Entrega del escrito en el registro del hospital de Jaén**



○ Reunión presentación convocatorias de subvenciones de la Junta de Andalucía

The screenshot shows a Cisco Webex meeting interface. The main content is a presentation slide with the following text:

L1 > OBJETOS SUBVENCIONABLES

PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO. (II)

Mujeres especialmente vulnerables.

a) Programas que tengan por objeto la **inserción socio-laboral** y la **igualdad de oportunidades de las mujeres con necesidades especiales** y en situación de vulnerabilidad: mujeres embarazadas en situación de dificultad, mujeres trans, y demás mujeres con doble situación de vulnerabilidad.

Lucha contra la trata de mujeres y niñas, con fines de explotación sexual.

a) Programas que tengan por objeto la **detección, prevención y asistencia a víctimas de delitos relacionados con la trata de mujeres y niñas**, con fines de explotación sexual.

b) Programas que coadyuven a la **seguridad y protección integral de sus víctimas y sus hijos e hijas, incluido el alojamiento** para facilitar el desplazamiento de un territorio a otro.

c) **Sensibilización y concientización ciudadana.**

Programas dirigidos a promover la salud integral de las mujeres.

a) Programas dirigidos a la **prevención de los problemas de salud específicos de las mujeres** y en especial de salud reproductiva, climatario y oncológicos, menstruación, gestación, parto.

b) **Efectos de los abusos sexuales y violencias machistas** en relación al TEPT (CIE-11)

c) **Atención a mujeres víctimas de violencia de género con trastornos mentales** y problemas de adicciones.

Logo of Junta de Andalucía, Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación.

The meeting interface includes a top bar with 'Cisco Webex Meetings', 'Información de la reunión', and 'Ocultar barra de menús'. A participant list on the right shows 534 participants, including AFIXA, Antonio Ramos (Organizador), Luis B. Bononato, esperanza Jaque..., CRIS PUIGDENG..., Consejería de Igualdad, Políticas So..., Daniel Salvatierra (Coorganizador), A. Santiago Pérez Azor, and Abigail F. Rodrigo Serrano. A chat window at the bottom right shows a message from 'de Adacea Jaen a todos' at 10:58 AM: 'Buenas! Se podrian presentar dos proyectos en la linea 17 de la misma entidad. uno para obras y otro para equipamiento? Gracias'. The bottom of the screen shows a Windows taskbar with the search bar and system tray.

○ Reunión presidente colegios de médicos 25-03-2021



- **Charla resultados estudio Maria Luisa del Moral 5-10-2021**



- **Charla Andújar 29-09-2021**



- **Charla grupo Psicofisiología Universidad de Jaén**



**LA NOCHE
EUROPEA DE L@S
INVESTIGADOR@S**



Universidad de Jaén



Asociación de fibromialgia de Jaén
afixa

“Encuentro entre la Asociación de Fibromialgia de Jaén (AFIXA) y el grupo Psicofisiología Clínica (HUM-338) de la Universidad de Jaén”



MUJERES Y HOMBRES QUE HACEN CIENCIA PARA TI

Investigadores que indagan sobre el funcionamiento de la fibromialgia y trabajan en estrecha colaboración con AFIXA se reunirán con el fin de mostrar y acercar los métodos de trabajo usados en el laboratorio a las personas que habitualmente participan en los estudios de investigación.

21 de Septiembre de 2021
MAÑANA: 11:00h / TARDE: 17:00h
LUGAR: Asociación de vecinos San Eufrasio. Calle Linares Nº5
(frente al centro de valoración discapacidad)

Inscripciones:
953 089 933 ☎
635 029 468 📱

afixauen@hotmail.com ✉

○ **Entrega donativo etnosur Afixa Alcalá 29-09-2021**



○ **Jornadas de investigación online sobre los últimos avances en la investigación de la Fibromialgia. 11/05/2021.**

En estas jornadas de investigación profesionales del ámbito sanitario que actualmente están llevando a cabo diferentes estudios de investigación, nos mostraron un avance de dichos estudios, cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida de personas con Fibromialgia.

JORNADAS ONLINE
ÚLTIMOS AVANCES EN LA INVESTIGACIÓN DE LA FIBROMIALGIA

11 de mayo de 2021
 a las 17:00 h

Inscripciones:
 953 089 933 ☎
 635 029 468 📞
 afixauen@hotmail.com ✉

Organiza: Con la colaboración de:

17.00h Presentación con la presencia de:
 D^a Angéles Díaz de la Torre, Concejal Delegada de Políticas Sociales, Vejez y Rehabilitación. Patronato Municipal de Asuntos Sociales.
 D^a Francisca Medina Teba, Yoda. 1^a y Diputada de Igualdad y Bienestar Social.
 D^a Ana Cómbaro Moral, Presidenta de Afixa.

17.10h Dra. M^a Luisa del Moral Leal
 Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid y Doctora en Medicina y Cirugía por la Universidad de Granada. Representante Grupo de Investigación Biología Celular, Estrés Celular y edad (B3D-18) en Ciencias de la Vida de la Junta de Andalucía.
 Ponencia: "Fibromialgia y estrés oxidativo. Influencia del aceite de oliva".

17.35h Dr. Rafael Lomas Vega
 Doctor en Actividad Física, Fisioterapia y Salud. Universidad de Jaén. Investigador Responsable del Proyecto: "Optimización del Tratamiento del Equilibrio y Eficiencia de la Rehabilitación Vestibular a través de un Instrumento de Realidad Virtual en Pacientes con Síndrome de Fibromialgia".
 Ponencia: "Trastorno del equilibrio en pacientes con Fibromialgia. Nuevos hallazgos para entender y abordar un Síndrome Complejo".

18.00h Dra. M^a José Calero García
 Licenciada en Antropología. Diplomada en Enfermería. Doctora en Gerontología por la Universidad de Jaén. Profesora titular de la Universidad de Jaén. Responsable del grupo de investigación CTS 990 (Gestión de cuidados y políticas asistenciales) en comarcalidad de la Junta de Andalucía. Responsable del Grupo de Investigación CTS 990 GCEPACED.
 Ponencia: "Perfil sociodemográfico de la mujer afectada de fibromialgia en la provincia de Jaén: futuras líneas de intervención".

18.30h DESCANSO

18.45h Dra. Carmen M^a Galvez Sánchez
 Doctora en Psicología. Máster Oficial en Innovación e Investigación en Salud, Calidad y Calidad de vida. Universidad de Jaén y miembro del grupo de Investigación PADI "Psicofisiología Clínica" (HUM-385).
 Ponencia: "Calidad de Vida en el Síndrome de la Fibromialgia. Consejos para cuidar nuestra salud física y mental".

19.10h Dr. Pablo de la Coba González
 Doctor en Psicología. Personal Investigador posdoctoral en el área de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Jaén. Máster Oficial en Intervención Psicológica en entornos Clínicos y de la Salud y miembro del grupo de Investigación PADI "Psicofisiología Clínica" (HUM-385).
 Ponencia: "Alteraciones del sistema nervioso en el Síndrome de la Fibromialgia".

19.35h Dr. Gustavo Reyes del Paso
 Catedrático de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Jaén y Director del grupo de investigación PADI "Psicofisiología Clínica" (HUM-385).
 Ponencia: "Panorámica de las líneas de investigación del grupo Psicofisiología clínica con AFIXA".

20.00h Dra. Casandra I. Montoro Aguilar
 Doctora en Psicología. Profesor Ayudante Doctor en el área de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Jaén. Máster oficial en "Intervención Psicológica en Ambitos Clínicos y de la Salud" y miembro del grupo de Investigación PADI "Psicofisiología Clínica" (HUM-385).
 Ponencia: "Neurociencia del dolor orofacial".

20.25h RONDA DE PREGUNTAS
 Inscripción gratuita. Registraciones por Zoom.

ENLACES RELATIVOS A AFIXA

- ▶ **El dolor crónico en fibromialgia la psicología parte del tratamiento multidisciplinar.**

<https://fibromialgianoticias.com/fibromialgia-dolor-y-psicologia-que-relacion-tienen/>

- ▶ **La enfermedad no es una guerra.**

<https://fibromialgianoticias.com/la-enfermedad-no-es-una-guerra/>

- ▶ **¿Qué es la neuralgia occipital?**

<https://fibromialgianoticias.com/neuralgia-occipital-arnold/>

- ▶ **Dolor de espalda nocturno.**

<https://fibromialgianoticias.com/dolor-de-espalda-nocturno/>

- ▶ **Temperatura corporal en fibromialgia.**

<https://fibromialgianoticias.com/temperatura-corporal-en-fibromialgia/>

- ▶ **El juzgado de lo social concede por primera vez la incapacidad absoluta a una paciente de la comarca de Benavente con fibromialgia y fatiga crónica.**

<https://interbenavente.es/art/40932/el-juzgado-de-lo-social-concede-por-primera-vez-la-incapacidad-absoluta-a-una-paciente-de-la-comarca-de-benavente-con-fibromialgia-y-fatiga-cronica>

- ▶ **¿Qué malos hábitos causan dolor en las articulaciones?**

<https://fibromialgianoticias.com/dolor-en-las-articulaciones/>

- ▶ **Pesadilla diagnóstica: por qué es tan difícil saber la causa del dolor digestivo.**

https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2021-01-28/pesadilla-diagnostica-por-que-es-tan-dificil-saber-la-causa-del-dolor-digestivo_1979686/

- ▶ **Enfermedades reumáticas y disfunciones cognitivas.**

<https://fibromialgianoticias.com/enfermedades-reumaticas-y-disfunciones-cognitivas/>

- ▶ **¿Cómo combatir el estrés en enfermedades crónicas?**

<https://fibromialgianoticias.com/estres-en-enfermedades-cronicas/>

- ▶ **¿Qué enfermedades digestivas son más comunes en fibromialgia?**

<https://fibromialgianoticias.com/fibromialgia-y-problemas-digestivos-asociados/>

- ▶ **Tan solo una hora de mi vida - reflexiones.**

<https://fibromialgianoticias.com/tan-solo-una-hora-de-mi-vida/>

- ▶ **Dolor ocular y ojo seco en fibromialgia.**

<https://fibromialgianoticias.com/dolor-ocular-y-ojo-seco-en-fibromialgia/>

- ▶ **La Universidad de Jaén, el Hospital Universitario de Jaén y Solvita Medical estudian la eficacia de los polifenoles del olivo frente a la fibromialgia.**

<https://diariodigital.ujaen.es/investigacion-y-transferencia/la-universidad-de-jaen-el-hospital-universitario-de-jaen-y-solvitae>

- ▶ **Estudian la eficacia de los polifenoles del olivo frente a la fibromialgia.**

<https://www.mercacei.com/movil/noticia/54128/actualidad/estudian-la-eficacia-de-los-polifenoles-del-olivo-frente-a-la-fibromialgia.html>

▶ **Cápsulas de aceite de oliva para pacientes de fibromialgia.**

<https://www.ideal.es/jaen/jaen/capsulas-aceite-oliva-20210224210202-nt.html?edtn=jaen#vca=fixed-btn&vso=rss&vmc=fb&vli=Ja%C3%A9n>

▶ **Programa “Guiando al cuidador”**

<https://fb.watch/69BLuZb2xV/>

▶ **La Justicia corrige a la Junta de Andalucía y concede la incapacidad absoluta a una profesora sevillana con fibromialgia.**

https://sevilla.abc.es/sevilla/sevi-justicia-corrige-junta-andalucia-y-concede-incapacidad-absoluta-profesora-sevillana-fibromialgia-202103042023_noticia.html#vca=rss-inducido&vmc=abcdesevilla-es&vso=fb&vli=noticia.foto

▶ **Vídeo guía para pacientes con fibromialgia.**

<https://m.youtube.com/watch?v=Wi6vh1iV8s&feature=share>

▶ **Vídeo ¿Qué debes saber sobre el tratamiento de la fibromialgia?**

<https://m.youtube.com/watch?v=BR8IERgyVJI&feature=share>

▶ **¿Cómo ayudan las terapias acuáticas en fibromialgia?**

<https://fibromialgianoticias.com/terapias-acuaticas-en-fibromialgia/>

▶ **La importancia de realizar los movimientos adecuados en fibromialgia.**

<https://fibromialgianoticias.com/fibromialgia-y-los-movimientos/>

▶ **¿Qué interrelación existe entre el dolor crónico y el sueño? Factores que influyen en el sueño y el dolor crónico.**

<https://fibromialgianoticias.com/dolor-cronico-y-el-sueno/>

▶ **Diferencias artritis y artrosis.**

<https://fibromialgianoticias.com/artritis-y-artrosis-diferencias/>

▶ **La TSJC reconoce la “gran invalidez” de una mujer con fibromialgia y ordena abonarle 2.00 euros al mes.**

<https://www.catalunyapress.es/texto-diario/mostrar/2854758/tsjc-reconoce-gran-invalidez-mujer-fibromialgia-ordena-abonarle-2000-euros-mes>

- ▶ **Un juez concede una incapacidad absoluta a una maestra que padece fibromialgia.**

https://www.diariodesevilla.es/juzgado_de_guardia/sentencias/concede-incapacidad-absoluta-maestra-fibromialgia_0_1566143912.html?utm_source=facebook.com&utm_medium=socialshare&utm_campaign=desktop

- ▶ **La provincia de Jaén se teñirá de rosa buganvilla en señal de apoyo a los enfermos de fibromialgia.**

<https://www.ideal.es/jaen/jaen/provincia-jaen-tenira-20210510181935-nt.html?ref=https://www.google.com/?edtn=jaen#vca=fixed-btn&ref=http://m.facebook.com/>

- ▶ **La lucha contra la enfermedad del “NO SE”.**

<https://lacontradejaen.com/fibromialgia-jaen-reportaje-enfermedad/>

- ▶ **Vídeo comarca de Cazorla día mundial de la fibromialgia.**

https://m.youtube.com/watch?v=BbBjK0yXU_Q&feature=youtu.be

- ▶ **Vídeo VIVIR TV entrevista miembros de Torredelcampo.**

<https://fb.watch/6aVC9HVCF9/>

- ▶ **El estrés, la ansiedad o la fatiga crónica por el exceso de trabajo pasan factura.**

<https://www.rtve.es/noticias/20210522/exceso-trabajo-mata/2091890.shtml>

- ▶ **¿Qué es una enfermedad crónica?**

<https://fibromialgianoticias.com/que-es-una-enfermedad-cronica/>

- ▶ **Premiado un joven barcelonés que diseñó un sistema de inteligencia artificial para detectar el dolor.**

<https://elpais.com/tecnologia/2021-06-13/cuando-la-inteligencia-artificial-detecta-el-dolor-humano.html>

- ▶ **Un trabajo liderado por Vall d'Hebron demuestra la relación entre las enfermedades inflamatorias inmunomediadas y los cambios en la dieta.**

<https://www.vallhebron.com/es/noticias/un-trabajo-liderado-por-vall-dhebron-demuestra-la-relacion-entre-las-enfermedades>

- ▶ **Incapacidad invisible: ¿puedes demandar al gobierno si no reconoce que existes?**

<https://phoenixrising.me/incapacidad-invisible-fibromialgia-encefalomielitis-mialgica-espana>

- ▶ **Ganadores del premio cívico europeo del dolor crónico con el proyecto “no a la guía INSS”.**

<https://confederacionssc.es/?p=27883>

- ▶ **¡Lo hemos conseguido! Retirada de la guía INSS**

<https://confederacionssc.es/?p=27886>

- ▶ **“No puedes cargar con el dolor de otra persona. Tienes que respetarlo”**

https://www.cuerpamente.com/nos-inspiran/entrevista-irmtraud-tarr-dolor-respeto_8356

- ▶ **#8M. Por qué necesitamos una medicina con perspectiva de género.**

<https://www.woman.es/lifestyle/womanpower/8m-necesitamos-medicina-perspectiva-genero>

- ▶ **El estrés afecta a los niveles de azúcar en la sangre.**

https://www.elnacional.cat/es/salud/estres-afecta-niveles-azucar-sangre_606389_102.html

- ▶ **Julio Zarco: “Producimos profesionales de la salud muy mal cualificados desde el punto de vista humano”**

<https://www.elmundo.es/papel/historias/2021/06/26/60d362a3fc6c83fb1e8b45e7.html>

- ▶ **Spiriman abre su primera unidad para tratar de forma gratuita a pacientes con cáncer como a deportistas de élite**

https://sevilla.abc.es/andalucia/sevi-spiriman-abre-primer-a-unidad-para-tratar-gratis-pacientes-cancer-como-deportistas-elite-202111221953_noticia.html?fbclid=IwAR3Dt9dzQhAnScVrPIEnwkQAT-CFvVgF5Z-U8goQiZtgAjDDUmWkjiNSTiQ

- ▶ **Polimialgia y fibromialgia**

https://fibromialgianoticias.com/polimialgia-y-fibromialgia/?fbclid=IwAR1fH4c_X9HXND1y0ojSZ9R9vqKyIG_xgNh7g0Kg_zZXRnAqqv2btoAn9aJo

- ▶ **¿Qué puede causar el dolor por la noche?**

https://fibromialgianoticias.com/dolor-por-la-noche/?fbclid=IwAR3p9o9P18-4nJl_qGbNdPiG7uXwdAxaGL8c6i9ZbZbLHbBjyM1-JJ-c-lQ

- ▶ **Para controlar el dolor hay que cambiar la forma de hablar del dolor**

<https://fibromialgianoticias.com/hablar-del-dolor/?fbclid=IwAR0zuE1IGLAV35sMIaACdnWH0bKkRSplGfOGfzYWwGc90r-bOzSKcxzqaDc>

- ▶ **¿Cómo aliviar la fatiga en fibromialgia?**

<https://fibromialgianoticias.com/fatiga-en-fibromialgia/?fbclid=IwAR203ikEIQYGP5Y9SzYf372tUB60rUjyziboco1PVHBL4Jwv7PuTq1sOKh0>

- ▶ **Abordaje psicológico del dolor crónico-El médico interactivo**

<https://elmedicointeractivo.com/abordaje-psicologico-del-dolor-cronico/?fbclid=IwAR203ikEIQYGP5Y9SzYf372tUB60rUjyziboco1PVHBL4Jwv7PuTq1sOKh0>

- ▶ **Un juez obliga a revisar el grado de discapacidad de una afectada por Sensibilidad Química Múltiple**

https://sid-inico.usal.es/noticias/un-juez-obliga-a-revisar-el-grado-de-discapacidad-de-una-afectada-por-sensibilidad-quimica-multiple/?fbclid=IwAR0Qujp0mZpz-pl3XwT_a5RtAR08J8j8k9kAoGNxSnevyZGs3hamYeR0aI8

- ▶ Dolor de pecho-Fibromialgia Noticias

https://fibromialgianoticias.com/dolor-de-pecho/?fbclid=IwAR2LUNJIQ4yhq9iOFUaSs-erVbsaXa7xmJqdcEcTAXdQ8Jx_ia-7G9bZ8mw

- ▶ Fibromialgia y neuropatía de fibras pequeñas

https://fibromialgianoticias.com/fibromialgia-y-neuropatia-de-fibras-pequenas/?fbclid=IwAR1XiKp6GBDQTOTvwkzJMw1jwQsE779SY-V8_Qf83_wlv5M88IDfDVVJgXE

- ▶ Investigadores andaluces y rusos buscan alternativas a la industria del dolor

<https://mundo.sputniknews.com/20211031/investigadores-andaluces-y-rusos-buscan-alternativas-a-la-industria-del-dolor-1117689536.html?fbclid=IwAR1nvevart9a-1ho9HJrUhyQ8JTAeBvAiwaT9surXX49Z9AyoLsq1dnUej0>

- ▶ Israel reconocerá la fibromialgia como una discapacidad

<https://israelnoticias.com/tecnologia/israel-reconocera-la-fibromialgia-como-una-discapacidad/?fbclid=IwAR0OJkDtt6NFcg1SxAK1JaWdOV0yX4tcT7hs4Y6W7zpoJITHhoyWYyT8zdQ>

- ▶ Adecuar la forma de afrontar el dolor al tipo de paciente, clave en la reducción del mismo y la disminución de medicación prescrita

<https://diariodigital.ujaen.es/investigacion-y-transferencia/adecuar-la-forma-de-afrontar-el-dolor-al-tipo-de-paciente-clave-en->

[la?fbclid=IwAR3-fkBDRp7mPQTeMprx2uK527Cjy3iMk88G9WsRMp-ArhiRFSYJxP8Q3wM](https://www.fibromialgianoticias.com/pilates-para-fibromialgia-y-dolor-cronico/?fbclid=IwAR3-fkBDRp7mPQTeMprx2uK527Cjy3iMk88G9WsRMp-ArhiRFSYJxP8Q3wM)

- ▶ Pilates en fibromialgia y dolor crónico

https://fibromialgianoticias.com/pilates-para-fibromialgia-y-dolor-cronico/?fbclid=IwAR2AbR8XvtNO_1CqboGXoYVpQSTM3M3bIXWIPBD SJmTdAVqVdwZ5PKHrqA

- ▶ Pasaporte al dolor

<https://www.noticiasdealava.eus/actualidad/sociedad/2021/10/17/pasaporte-dolor/1133572.html?fbclid=IwAR1O0SkoaTV5YXm-uDHcjxYNtOoEBUVKdiHTSaHlzVDS0ZGmu61QlrhC3AM>

- ▶ ¿Qué es el síndrome piriforme? Síntomas, diagnóstico, tratamiento

<https://fibromialgianoticias.com/sindrome-piriforme/?fbclid=IwAR1uk0YudwnJkWc8DoPZUIGy9QpdQr-gdOl8YuOTPAdCHNpT1b5B8e6is0>

- ▶ La vida con dolor crónico de ocho millones de españoles

<https://elpais.com/sociedad/2021-10-17/la-vida-con-dolor-cronico-de-ocho-millones-de-espanoles.html?fbclid=IwAR00JkDtt6NFcg1SxAK1JaWdOV0yX4tcT7hs4Y6W7zpoJITHhoyWYyT8zdQ>

- ▶ ¿Qué es la somnolencia? ¿Cómo abordarla?

https://fibromialgianoticias.com/somnolencia/?fbclid=IwAR03Trv-IM8EqfEzVSZVV1xOVMgd_X Bx2IZT9ohQj6OiO3pimPgVsWbEY0

- ▶ ¿Qué es el latigazo cervical?

<https://fibromialgianoticias.com/latigazo-cervical/?fbclid=IwAR1uk0YudwnJkWc8DoPZUIGy9QpdQr-gdOl8YuOTPAdCHNpT1b5B8e6is0>

- ▶ Premio nobel de medicina en el dolor.

https://fibromialgianoticias.com/premio-nobel-de-medicina-en-el-dolor/?fbclid=IwAR0Qujp0mZpz-pl3XwT_a5RtAR08J8j8k9kAoGNxSnevyZGs3hamYeR0aI8

- ▶ ¿Qué es una enfermedad invisible? Enfermedades invisibles más comunes

https://fibromialgianoticias.com/enfermedad-invisible/?fbclid=IwAR0MYu-V-ssLodl6bp4sNa4jZ4jP-I1zvo9QAQaq-vLjgm7NN3UJ_7YyPNs

- ▶ El ayuntamiento entrega los 4.498€ recaudados en ETNOSUR a las asociaciones AFIXA y El buen Amor

<https://alcalalareal.es/2021/09/28/el-ayuntamiento-entrega-los-4-498e-recaudados-en-etnosur-a-las-asociaciones-afixa-y-el-buen-amor/?fbclid=IwAR203ikEIQYGP5Y9SzYf372tUB60rUjyziboco1PVHBL4Jwv7PuTq1sOKh0>

- ▶ Dolor crónico facial: Otro mal que se ha incrementado en pandemia

<https://www.24horas.cl/data/dolor-cronico-facial-otro-mal-de-la-pandemia--4814116?fbclid=IwAR3fdS3Hu5vzNeaObAqgc8zgl-VmFBIG48jF8mL7AN-wC65X3u9G3cgXtIU>

- ▶ ¿Cómo afrontar el estigma de una enfermedad invisible?

<https://fibromialgianoticias.com/el-estigma-de-una-enfermedad-invisible/?fbclid=IwAR1t9LfJRM2N3NGjgsdh0swVov6wivK8ZTCBMatrrAqwoSsTHIsldvMTc7k>

- ▶ ¿Qué es la fibromialgia y cómo tratarla?

<https://fibromialgianoticias.com/la-fibromialgia/?fbclid=IwAR0aP9azrrAxJ4obnT1yL6WuAS2srPYpTSfFvD3dDRNzCSsqsL4aS-ewpWo>

► Misoginia en medicina perjudica a los pacientes de fibromialgia

<https://fibromialgianoticias.com/misoginia-en-medicina/?fbclid=IwAR3dnrYHSr5xhO5NTbJPnKvicNnwHvVkwepCAOOYnUlqHz82h28-jmsv2t0>

Misoginia en medicina perjudica a los pacientes de fibromialgia

<https://fibromialgianoticias.com/misoginia-en-medicina/?fbclid=IwAR3dnrYHSr5xhO5NTbJPnKvicNnwHvVkwepCAOOYnUlqHz82h28-jmsv2t0>