

MEMORIA ANUAL

2024

asociación de fibromialgia
de Jaén



afixa

ÍNDICE

SALUDA DE LA PRESIDENTA.....	1
FINES Y OBJETIVOS.....	2
ACTIVIDADES ASOCIATIVAS.....	8
ACTIVIDADES DIVULGATIVAS.....	14
ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS Y/O REHABILITADORAS.....	29
ACTIVIDADES FORMATIVAS.....	65
ACTIVIDADES LÚDICAS.....	75
ACTIVIDADES COLABORATIVAS.....	84
ACTIVIDADES ESTATUTARIAS.....	95
ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN.....	96
RELACIONES INSTITUCIONALES.....	99
ENLACES RELATIVOS A AFIXA.....	112

SALUDA DE LA PRESIDENTA

Queridos/as socios/as:

Como presidenta de AFIXA, Asociación Provincial de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple de Jaén, me corresponde hacer balance de este ejercicio 2024.

En esta memoria de actividades se da cuenta de todas y cada una de las actividades, tareas y eventos que hemos celebrado en el ejercicio 2024, para concienciar a la población de nuestra realidad y para seguir trabajando en la línea de nuestros fines y objetivos debidamente reseñados en los estatutos de AFIXA.

Agradecer al equipo técnico el trabajo realizado con la empatía, cariño y respeto hacia nuestro colectivo.

Este año 2024 ha sido un año inquieto en proyectos y eventos. Hemos podido retomar actividades que se quedaron en 'stand-by' a consecuencia del COVID-19, como por ejemplo las Escuelas de pacientes, formación del equipo técnico y un largo etcétera que podréis ver y leer en la presente memoria.

Seguimos perteneciendo a la Coalición Nacional, CONFESQ, la cual se centra actualmente en dar a conocer todas las enfermedades que nos ocupan y visibilizar a nuestra asociación a nivel nacional y europeo.

En lo que respecta al ámbito local, destacamos nuestra presencia como entidad miembro de la Junta Directiva de la Red Provincial de Voluntariado de Jaén (LIENZOS), que trabaja por impulsar el movimiento voluntario. Subrayar el papel de las personas voluntarias, pues proporcionan su apoyo y colaboración a nuestro colectivo de manera desinteresada.

Una vez expuestas las principales actividades realizadas en el 2024, esperamos que la lectura concienzuda y atenta de nuestra memoria os sea grata, para que podáis disfrutar y experimentar cómo desde AFIXA hemos vivido todos y cada uno de los momentos que se refieren y que también los podáis hacer vuestros.

Como siempre estamos abiertos a recibir vuestras propuestas de mejora y os damos las gracias, no sólo por estar ahí sino por participar y haceros visibles. Recibid un cordial saludo.

Gracias a todos/as.

Ana Colmenero Moral

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 723 socios y 13 Delegaciones, siendo la mayoría de sus asociados mujeres con edades comprendidas entre los 18 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 N.º 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 N.º 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).
- 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 PROVINCIAL DE VOLUNTARIADO DE JAÉN (RED LIENZOS).

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 dos: Asamblea General y Junta Directiva.

➤ ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

Por acuerdo de la Junta Directiva celebrada el día 21 de mayo de 2024, fue convocada la Asamblea General Ordinaria el día 5 de junio de 2024 a las 16:30 horas en 1ª convocatoria y a las 17:00 horas en 2ª convocatoria, **de forma presencial en el salón de actos de la Universidad Popular Municipal de Jaén, sita en Avda. Andalucía, nº 47, Jaén (Jaén)**

Con el siguiente orden del día:

1. Lectura y aprobación, si procede, del Acta de la Asamblea General Ordinaria Anterior.
2. Lectura y aprobación, si procede, del Estado de Cuentas del ejercicio anterior.
3. Lectura y aprobación, si procede, de la Memoria de Actividades del ejercicio anterior.
4. Plan de las Actividades y Proyectos previstos para el presente ejercicio 2024.
5. Presentación de nueva delegación de AFIXA en Alcaudete.
6. Sugerencias, ruegos y preguntas.

➤ ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA

Por acuerdo de la Junta Directiva celebrada el día 21 de mayo de 2024, fue convocada la Asamblea General Extraordinaria el día 5 de junio de 2024 a las 18:30 horas **de forma presencial en el salón de actos de la Universidad Popular Municipal de Jaén, sita en Avda. Andalucía, nº 47, Jaén (Jaén)**

Con el siguiente orden del día:

1. Lectura y aprobación, si procede, del Acta de la Asamblea General Extraordinaria Anterior.
2. Presentación de nuevas Candidaturas a la Junta Directiva.
3. Elección y nombramiento de la Junta Directiva.
4. Ruegos y preguntas.

➤ JUNTA DIRECTIVA

Es el órgano representativo y ejecutivo de la Asociación, encargándose de gestionar y representar los intereses de la misma, 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 2024-2028 está integrada por:

- Presidencia: Ana María Colmenero Moral
- Secretaría: Carmen M.^a Molina Hergueta
- Tesorería: Martín Pérez de Tudela Ortega
- Vocal: M.^a del Carmen Rueda Cañuelo
- Vocal: Heliadora Morales Guardia
- Vocal: Manuela Ruiz Castro
- Vocal: Ana María Muñoz de la Cámara
- Vocal: Dolores María Segura Vargas
- Vocal: Obdulia García Quesada
- Vocal: María Álvarez Aguilera
- Vocal: M.^a Ángeles Carrasco Butrón
- Vocal: Ángeles Gil Moreno
- Vocal: Juana María Lara Beteta
- Vocal: Magdalena Zafra Anguita
- Vocal: Francisca del Puerto Guerrero

ACTIVIDADES ASOCIATIVAS

ACTIVIDADES DE INFORMACIÓN

Este servicio constituye la puerta principal de entrada a AFIXA. Está a cargo de nuestra trabajadora social de lunes a viernes, en horario de mañana y en horario de tarde los martes en nuestra sede central y de los miembros de la Junta Directiva (mujeres en su mayoría con gran empoderamiento y formación en estas patologías) y socias voluntarias, conocidas como “pacientes expertas” de las distintas delegaciones provinciales. A través de este servicio de información y asesoramiento se garantiza el conocimiento y acceso a

todos los recursos y actividades que nuestra asociación ofrece además de las pertinentes derivaciones a recursos y servicios externos.

Desde el servicio de asesoramiento e información se atiende a personas afectadas por Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica (encefalomielitis miálgica) o Sensibilidad Química Múltiple de Jaén y sus familiares, además de profesionales sanitarios o cualquier persona que demande algún tipo de información. Se gestionan también los demás recursos sociales y jurídicos de los que dispone AFIXA. Mediante este programa se asegura que el/la paciente 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, las personas asociadas en AFIXA conocen las novedades en todo relativo a estas enfermedades, así como actividades, ayudas, recursos sociales o cualquier otra prestación o asistencia a la que pudieran tener derecho.

Por otro lado, desde esta área se lleva a cabo un proceso de formación dirigido a enseñar a pacientes para que sean expertas. AFIXA consigue mediante este procedimiento formativo que nuevas socias se formen en la enfermedad y puedan ser en un futuro quienes realicen el protocolo de acogida y formación (no profesionalizado) a cualquier persona afectada que acuda a nuestra asociación demandando información.

Entre las personas que reciben información y formación en nuestra Asociación, cabe reseñar que, por segundo año consecutivo, el área de Trabajo Social acoge alumnado de prácticas del Grado en Trabajo Social la Universidad de Jaén, bajo la tutorización de nuestra trabajadora social.



Por último, las actividades informativas y de sensibilización se realizan con carácter provincial. Así, en el ejercicio 2024, el pasado día 27 de febrero, nuestra trabajadora social, Cati Ortiz y la presidenta de AFIXA, Ana Colmenero, se desplazaron hasta la delegación de La Carolina. Allí informaron sobre las funciones adscritas al cargo de vocal-delegada y el funcionamiento de la asociación.



✚ ASESORAMIENTO JURÍDICO

Este servicio es desarrollado por nuestro abogado colaborador D. Ildefonso Martínez Quiles, colegiado N.º 1391, adscrito al Iltre. Colegio de Abogados de Jaén, cuyo despacho está situado en C/Cruz Roja N.º 6, 1º B de Jaén.

A continuación, se presenta el resumen de la actuación realizada por el facultativo con carácter textual en las propias palabras del profesional:

I. Metodología de actuación desarrollada a lo largo del ejercicio 2024.

“Otro año más continuamos prestando servicios de asesoramiento a la Asociación AFIXA Jaén. Nuestra labor profesional consiste en concertar entrevistas presenciales con todos aquellos socios y socias que precisan un asesoramiento puntual, enfocado principalmente a conocer su situación jurídica y saber cómo su cuadro generalmente pluripatológico influye en su capacidad laboral (altas/bajas médicas, incapacidades temporales, incapacidad permanente, reconocimiento grado de discapacidad, revisión de grado, ayudas económicas y materiales en situaciones de carencia de cotizaciones, etc.). Puede observarse que año tras año apenas cambian los servicios jurídicos prestados ya

que como decimos las anteriores materias son las que de forma reiterada nos planten las personas afectadas.

De igual forma el procedimiento de este despacho sigue siendo el mismo desde que empezamos a colaborar, manteniendo una primera entrevista presencial (alguna telefónica) donde el/la socio/a 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 2024.

Como viene sucediendo en años anteriores, la intervención sigue estando 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 gira en torno al asesoramiento legal sobre la Fibromialgia (FM) y demás enfermedades concomitantes a la misma como son el Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) y otras patologías físicas y psíquicas íntimamente relacionadas con aquellas.

III. Fases en la intervención 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. Por otro y para el caso de ser desfavorable

procedemos ya en sede administrativa a formular cuantos recursos quepan en derecho contra la resolución desestimatoria de las pretensiones planteadas.

Una vez resuelto el recurso y para el caso de ser desfavorable se le plantea al interesado/a la posibilidad de acudir a la vía jurisdiccional previo estudio e información de ventajas e inconvenientes de acudir a sede judicial.

b. Procedimiento judicial:

Nuevamente debemos decir que 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.

Un año más, la actuación más común en el 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.

En lo relativo a actuaciones profesionales en solicitud de reconocimiento de grado de discapacidad ante el Centro de Valoración y Orientación, 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.

Con la entrada en vigor del nuevo Baremo (abril 23) y dada su complejidad normativa, los peritos de parte suelen seguir presentando serias dudas interpretativas a la hora de elaborar informe pericial, en definitiva, sigue siendo bastante dificultoso conseguir en fase jurisdiccional ya sea el otorgamiento” ex Novo” del reconocimiento del grado, ya sea la revisión del grado ya otorgado.

IV. Estimaciones de actuaciones profesionales llevadas a cabo a lo largo del ejercicio 2024.

a. Consultas presenciales/telefónicas:

Estimativamente reseñamos que las consultas presenciales realizadas en este despacho a lo largo del año 2024, si han experimentado un aumento significativo, 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 12 entrevistas mensuales, por tanto, se estima un total anual próximo a las 140 entrevistas presenciales/telefónicas.

b. Recursos administrativos:

De igual forma estimativamente al igual que el ejercicio anterior quizás aproximadamente el 60 % de las entrevistas derivan en algún tipo de actuación profesional normalmente en forma de recursos administrativos.

c. 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 2024 han podido oscilar en torno a los 5/6 procedimientos judiciales con suerte dispar, manteniéndose el índice del ejercicio 2023.

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 20% de las mismas, (volvemos a reiterar que los Tribunales siguen siendo muy restrictivos a la hora de otorgar una incapacidad en cualesquiera de sus grados).

En materia de reconocimiento de grado de discapacidad: En cuanto a procedimientos judiciales seguidos en reconocimiento de grado de discapacidad a lo largo del ejercicio 2024 hemos entablado 2 procedimientos que se encuentran pendientes de juicio oral.” (Ildefonso Martínez Quiles, abogado colegiado N.º 1391)

ACTIVIDADES DIVULGATIVAS

Durante todo el año, la Junta Directiva y equipo técnico de AFIXA se han reunido y entrevistado con personas de la vida política, personal sanitario, investigadoras/es, 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/as afectados/as por estas patologías.

🌈 DÍA MUNDIAL DE LA FIBROMIALGIA

Con motivo del **Día Mundial de la Fibromialgia**, AFIXA desde la primera semana de mayo, localizó diversas mesas informativas en distintos puntos de la provincia de Jaén para informar y concienciar a la sociedad sobre las necesidades de los/as pacientes afectados/as por Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica. El día 12 de mayo se procedió a la lectura del manifiesto, en cada una de las Delegaciones de AFIXA, y tuvo lugar el encendido de los edificios más emblemáticos de la provincia de Jaén en color rosa buganvilla, simbólico de la vivencia de las distintas enfermedades que representamos. Además, se llevaron a cabo diversas iniciativas por parte de la Junta Directiva y del personal voluntario de AFIXA. De manera pública se agradeció la colaboración altruista de todos los voluntarios y voluntarias de nuestra entidad, pues gracias a ellos/as se consiguió el objetivo marcado: dar visibilidad a las enfermedades que nos ocupan.

Alcalá la Real:





Andújar:



Cazorla y comarca:



Jaén:





La Carolina:



Villacarrillo:



Úbeda:



Martos:



Bailén:



Torredonjimeno:



Torredelcampo:



Linares:



Los Villares:



Alcaudete:



✚ JORNADAS DE ASOCIACIONES EN LINARES

El ayuntamiento de Linares organizó sus primeras jornadas de asociaciones, en el mes de abril, con el fin de dar a conocer y fortalecer el tejido asociativo de dicha localidad. AFIXA instauró una mesa informativa donde se ofreció información a la ciudadanía sobre las patologías que nos ocupan y las necesidades de las personas que las padecen.



✚ FERIA DE ASOCIACIONES EN ALCALÁ LA REAL

Alcalá la Real celebró en el mes de mayo, la Feria de Asociaciones, donde AFIXA fue partícipe instaurando una mesa informativa acerca de las patologías que nos ocupan y las necesidades de las personas que las padecen.



✚ I ENCUENTRO ASOCIACIONES VILLACARRILLO.

El 9 de noviembre de 2024 tuvo lugar el I Encuentro de Asociaciones “Creando Lazos” en la localidad de Villacarrillo donde A FIXA estuvo presente.



9 noviembre sábado
Auditorio Municipal Antonio Sola
10:00 a 19:00 h.

I ENCUENTRO DE ASOCIACIONES

Asoc. Participantes	Horario Talleres
• Cruz Roja	13:30 Exhibición de ambulancia y práctica de primeros auxilios
• Asoc. Mujeres Ágora	17:00 Cuento psicóloga de AFIXA
• Aso. de Fibromialgia AFIXA	17:30 Taller de Bolillos
• Asoc. de Mujeres Encajeras de Bolillos "Lucía Cruz"	18:00 Taller de Cosmética Oncológica. Autocuidado
• Junta Local AECC	
• Grupo Afectad@s Cáncer Lazos en Colores	
• Club deportivo Villasender	
• AVVI (Asociación de Voluntarios de Villacarrillo)	
• Asoc. de Apoyo al Pueblo Saharaui.	
• Asoc. Vecinos Aguascebas-Las Villas-Sierra	
• Asoc Vecinos Aguascebas-Las Villas	
• Asoc. Manos Inteligentes. Otras Capacidades.	
• Asoc. Villavida	
• Asoc. Familiares Enfermos Alzheimer	
• Asoc. Amigos de la Historia AHISVI	

APERTURA DE STAND DESDE LAS 12:30

COMIDA DEL MEDIO DIA SOLIDARIA

DANA VALENCIA

Venta y degustación de productos

 **Ayto. Villacarrillo**
Concejalía de Participación Ciudadana

🇪🇺 DÍA DE LA DISCAPACIDAD EN LA CAROLINA.

Con motivo del Día de la Discapacidad, AFIXA participó en el encuentro de asociaciones de la localidad el 30 de noviembre de 2024.



🚩 **FERIA DE VOLUNTARIADO JAÉN.**

El 2 de diciembre de 2024 AFIXA estuvo presente en la Feria de Voluntariado de Jaén, celebrada en el Patronato Municipal de Asuntos Sociales del Ayuntamiento de Jaén.



✚ FERIA DE VOLUNTARIADO UNIVERSIDAD DE JAÉN.

El 12 de diciembre de 2024 AFIXA, representada por algunas de sus voluntarias, participó en la Feria del Voluntariado de la UJA, gracias a la invitación expresa por parte del Técnico Especialista de Actividades Culturales de Universidad, Manuel Jaenes. Cati Ortiz, trabajadora social de AFIXA fue la encargada de las tareas de organización del voluntariado de la asociación y la difusión.



FERIA DEL VOLUNTARIADO



¿Quieres dedicar tu tiempo a ayudar y no sabes por dónde empezar?
Descubre tu lugar en la Feria de Voluntariado.

2 DICIEMBRE | 10:00-19:30

PATRONATO MUNICIPAL DE ASUNTOS SOCIALES





✚ EXPOSICIÓN ITINERANTE “IDENTIDAD”

El día 5 de marzo se inauguró la exposición fotográfica y testimonial, "Identidad". Iniciativa de profesionales torrecampeñas y patrocinada por el Ayuntamiento de la localidad, con el objetivo de dar visibilidad a la fibromialgia, una enfermedad todavía invisible a los ojos de la sociedad.

Se mostró un especial agradecimiento a las profesionales Pilar Rubio (fotógrafa) y Carmen María (maquilladora) por su generosa iniciativa, a las modelos y a los organismos públicos colaboradores. Especialmente a la concejalía de Feminismo y Diversidad del Ayuntamiento de Torredelcampo.

La exposición comenzó un ciclo de itinerancia por las distintas delegaciones de AFIXA, con el fin de dar visibilidad a nuestra enfermedad.



Villacarrillo:



Alcalá la Real:



La Carolina:



Cazorla:



Torredonjimeno:



Martos:



Instituto Andaluz de la Mujer (Jaén)



Andújar



✚ ALCALÁ ES CAPAZ.

El día 28 de mayo de 2024, el municipio de Alcalá la Real organizó las jornadas “Alcalá es capaz”, con el objetivo de dar visibilidad y reconocimiento a enfermedades como la Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica. AFIXA dio a conocer a nuestra entidad.



✚ MESA REDONDA SAFA VILLACARRILLO.

Gracias al proyecto “Transforma el mundo con SAFA”, el día 20 de junio de 2024, el alumnado de 4º de la ESO nos acogió en sus aulas para conocer el proceso de diagnóstico, sintomatología y vivencias personales de pacientes con Fibromialgia. Además, se difundió la labor que desempeña la asociación y los recursos que se ofrecen a nuestro colectivo.



✚ JORNADAS DE INVESTIGACIÓN.

El día 14 de mayo de 2024 se celebraron las XII Jornadas de Investigación sobre Fibromialgia de AFIXA, en el salón de actos Sierra Mágina de Caja Rural de Jaén. Dicho evento fue inaugurado por diversas autoridades de ámbito autonómico, Dña. María Luisa del Moral, viceconsejera de salud y consumo de la Junta de Andalucía. Dña. Francisca Medina Teva, vicepresidenta primera y diputada de igualdad, políticas sociales y juventud de la Excm. Diputación Provincial de Jaén, D. José María Barrientos, concejal delegado del Patronato Municipal de Deportes, Sanidad y Protección del Excmo. Ayuntamiento de Jaén.

Desde la Universidad de Jaén, Dña. Hikmate Abriouel, vicerrectora de enseñanzas oficiales de la UJA dejó constancia en su discurso inaugural, lo que significa para la investigación nuestra realidad y cómo, en equipo, crecemos.

En cuanto a los grupos de Investigación que expusieron su labor científica, enumeramos a los ponentes y doctores/as de diversas facultades y disciplinas: Dra. Dña. Ana Peinado Rubia, Dra. Dña. M^a José Calero García, Dra. Dña. Ana Raquel Fernández Ortega, Dra. Dña. Irene Cortés Pérez, Dr. D. Esteban Obrero Gaitán y Dra. Dña. Casandra Isabel Montoro Aguilar.

AFIXA agradeció en especial a Caja Rural de Jaén, en la persona de Juan Lorente, de Secretaría de Presidencia, por la disponibilidad de sus instalaciones y al grupo hostelero Restaurante Casa Herminia por el servicio de desayuno y comida.

En la siguiente galería de imágenes se reseñan algunos de los momentos principales de las Jornadas, como la atención a los medios por parte de autoridades autonómicas en el ámbito de la Sanidad, representantes de la institución Universitaria de Jaén y miembros de la Junta directiva de AFIXA, para la visibilización de la necesidad, importancia y relevancia de la investigación en Síndrome de Fibromialgia y Encefalomiелitis Miálgica.

ATENCIÓN A LOS MEDIOS.



VICECONSEJERA DE SALUD Y CONSUMO. JUNTA DE ANDALUCÍA



VICERRECTORA DE ENSEÑANZAS OFICIALES DE LA UJA



PRESIDENTA DE AFIXA

MESA INAUGURAL



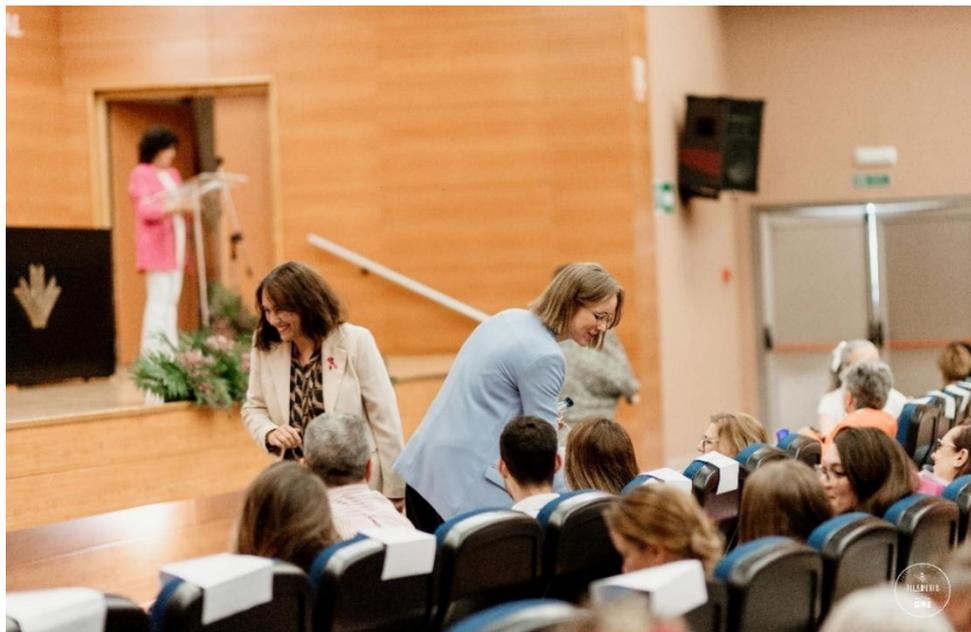
PONENTES, INVESTIGADORES/AS DE LA UJA.



DOCTORAS Y DOCTORES EN FISIOTERAPIA



DOCTORAS EN ENFERMERÍA Y PSICOLOGÍA



AGRADECIMIENTOS Y CONCLUSIONES DE LA MESA REDONDA DE PARTICIPANTES INVESTIGADORES/AS Y PROFESIONALES MULTIDISCIPLINARES DE AFIXA



Mesa redonda Conclusiones

XII JORNADAS DE INVESTIGACIÓN SOBRE FIBROMIALGIA. CELEBRADAS EL PASADO 14 DE MAYO



- Los ponentes concluyeron que **es fundamental que la investigación sea aplicada a la realidad y necesidades de los pacientes.**
- Consideran a las asociaciones de pacientes como AFIXA para avanzar más rápido dentro de los márgenes que permite la ciencia y su método (parsimonia)
- Valoran que haya **trabajo en equipo, interdisciplinar** y que en eventos como estas jornadas de Investigación hubiesen estado presentes investigadores desde la Medicina, como neurólogos, reumatólogos/os e investigadores del ámbito de la nutrición.
- En consenso se expresa la necesidad de que **las administraciones sanitarias** que dotan de recursos a la investigación, **sean más conocedoras y sensibles** de las necesidades de las personas con Fibromialgia.
- La doctora Calero enfatiza la **importancia de la transferencia de los resultados de la investigación a las personas** que participan en ella como “muestra experimental”, es decir, a las personas con fibromialgia que participan en los estudios.
- Se concluye que **son necesarias más jornadas profesionales con investigadores/as para que se intercambien las necesidades de las personas con fibromialgia y éstas puedan también saber qué dice la ciencia actual sobre las causas posibles, síntomas, síndromes relacionados con la fibromialgia y terapias actuales** no farmacológicas y **con evidencia de validez sobre el SFM**, que puedan ofrecerse a los pacientes.
- Se responden dudas de los asistentes y se agradece la gran acogida en asistencia y participación.

**AUDITORIO. PARTICIPANTES Y PERSONAL VOLUNTARIO
COLABORADOR.**







🌈 VIDEOFORUM.

AFIXA celebró el 7 de junio en El Pósito de Linares, su primer Videoforum, en el que se ha proyectó el documental 'Luces y sombras en fibromialgia'. El equipo técnico de AFIXA estuvo al frente del acto, siendo la concejala-delegada de Bienestar Social, Mamen Muñoz, la encargada de la inauguración. Se puso en valor la labor y el trabajo que la asociación realiza en beneficio de sus pacientes y familiares.



ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS Y/O REHABILITADORAS

🌈 HIDROTERAPIA

Durante todo el ejercicio 2024, AFIXA mantuvo el programa de ejercicio aeróbico de baja intensidad conducido por profesionales expertos, destacando la labor que realiza nuestro Monitor Deportivo Multidisciplinar, Francisco Javier Garrido. Esta terapia que permite ejercitarse sin causar dolor, combina entrenamiento de fuerza muscular, estiramientos y ejercicio aeróbico obteniendo muy buenos resultados en el tratamiento de la fibromialgia, haciendo que tanto la musculatura como las articulaciones se muevan libremente en este medio sin causarles un impacto negativo.

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 adaptado en medio seco es desarrollado en las Delegaciones de Linares, La Carolina, Martos, Andújar, Alcalá la Real, Cazorla y Jaén. El número de personas que participaron en esta actividad fue de más de 250 personas. Este programa forma parte del estudio de investigación AL-ANDALUS que mide los efectos sobre el grado de dolor, salud y calidad de vida en personas con fibromialgia.

ANDÚJAR



MARTOS



ALCALÁ LA REAL



CAZORLA



JAÉN



✚ PROGRAMA ‘AL MAL TIEMPO, MOVIMIENTO: ABORDAJE TERAPÉUTICO- REHABILITADOR EN PACIENTES CON SFM DE LA COMARCA DE JAÉN NORTE’

Gracias al impulso de Fundación Caja Rural de Jaén, AFIXA puso en marcha en 2024, el proyecto "Al mal tiempo, movimiento: abordaje terapéutico-rehabilitador en pacientes con SFM de la Comarca de Jaén Norte" con él, AFIXA, pudo llevar a cabo en el municipio de La Carolina un servicio específico de ejercicio físico adaptado en medio acuático para pacientes con Síndrome de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica. Como objetivo, acercar esta modalidad terapéutica al medio rural desarrollando así nuevas alternativas y estrategias de cambio entre nuestra población asociada.

Dada la alta demanda del servicio, este proyecto se desarrolló a lo largo de seis meses, dando comienzo el día 1 de enero de 2024 y finalizando el 30 de junio de 2024. Esta actividad terapéutica fue impartida en formato grupal, tres días en semana, en horario de mañana y tarde para hacer más accesible la participación. Para ello, se alquiló el vaso de la piscina climatizada municipal de La Carolina. El Ayuntamiento de dicho municipio fue quién gestionó la contratación de un profesional especializado y con experiencia previa en rehabilitación física en medio acuático con pacientes con SFM y SFC. Este profesional estuvo supervisado por la fisioterapeuta de AFIXA durante todo el periodo de ejecución, para el cumplimiento de los objetivos establecidos.



Hidroterapia
delegación de
La Carolina

3 SESIONES A LA
SEMANA DE 1H CADA
SESIÓN

AL MAL TIEMPO, MOVIMIENTO

Abordaje terapéutico - rehabilitador
en pacientes con SFM de la comarca
Jaén norte

Rural Solidaria 2024

Inscripciones:
635 029 468
afixauen@hotmail.com



Fundación
CAJA RURAL JAÉN



✚ PSICODANZA

Este programa de ejercicio físico adaptado se ha realizado en la delegación de Torredonjimeno, durante todo el ejercicio 2024, con el objetivo de crear un espacio de encuentro e interacción entre las personas asociadas en dicha localidad y, a su vez, contribuir a la disminución de la percepción dolorosa, aumentar la fuerza muscular, mejorar la calidad del sueño, el estado de ánimo, la capacidad física y cardiorrespiratoria, disminuir la fatiga, y, en definitiva, mejorar la función física global del paciente.



YOGA

Durante todo el ejercicio 2024, se ha entrenado esta disciplina con carácter terapéutico en la delegación de AFIXA en Andújar, con una frecuencia de dos días en semana, con sus objetivos principales: disminuir sintomatología dolorosa, reducir tensión muscular, niveles de estrés y ansiedad además de aumentar la flexibilidad en las pacientes participantes, propiciando así a un estado óptimo de bienestar percibido.



ACTIVIDAD EN SECO

En el municipio de Alcalá la Real, se desarrolla “ejercicio en seco”. Se trata de tablas de ejercicios adaptados a la condición de personas con Fibromialgia fuera del medio acuático, durante todo el ejercicio de 2024.



CHIKUN



En el municipio de Linares, en 2024 se inició la actividad de Chikun, ya que, según evidencia científica es beneficiosa para mejorar la calidad de vida de quienes lo practican.

✚ PILATES

El Pilates terapéutico es una disciplina que ha demostrado ser beneficiosa para los pacientes con Fibromialgia, ayudando a mejorar la flexibilidad, disminuir rigidez y el dolor musculoesquelético, favorecer adecuada higiene postural, mejorar la conciencia corporal, mejora del equilibrio y coordinación y de la función física general, así como la resistencia al esfuerzo. **Estas mejoras contribuyen al bienestar percibido y un aumento de la calidad de vida.**

Durante el ejercicio de 2024, en Jaén capital se mantuvieron activos y participantes distintos grupos de Pilates terapéutico impartidos por Ana Peinado, fisioterapeuta de AFIXA e instructora de pilates suelo en Jaén capital. Debido a la alta demanda de esta actividad, fueron en total 3 grupos, con una frecuencia de 2 veces por semana. Cada grupo fue conformado con criterios ajustados a niveles de intensidad del ejercicio (nivel básico, medio y avanzado) con el objetivo de favorecer e individualizar las características y necesidades de cada usuaria.

Grupo 1: Nivel Avanzado





Grupo 2: Nivel Medio





Grupo 3: Nivel Básico



✚ **“PROGRAMA DE ATENCIÓN MULTIDISCIPLINAR COMO GARANTÍA DE MEJORA DE CALIDAD DE VIDA. AFRONTAMIENTO ACTIVO EN FM/SFC”. Fundación “la Caixa”.**

Este programa que correspondió a la convocatoria de proyectos sociales Andalucía, 2023, se ejecutó de enero a mayo de 2024. Durante esos cinco primeros meses de 2024, el proyecto permitió el establecimiento de un equipo multidisciplinar que atendió las necesidades y multivulnerabilidades que presentan las personas con FM y SFC en la provincia de Jaén. El enfoque integral de estas enfermedades englobó: información y educación a pacientes y familiares, terapia cognitivo conductual, fisioterapia y ejercicio terapéutico que ofreció un servicio especializado para la mejora de la calidad de vida de pacientes y familiares.

**Atención multidisciplinar como
garantía de mejora de calidad de
vida. Afrontamiento activo en
FM/SFC**



Con la colaboración de:



✚ SERVICIO DE FISIOTERAPIA

El servicio de Fisioterapia se ofreció de manera individual y continuada durante todo el año a cargo de nuestra doctora en Fisioterapia, Ana Peinado Rubia.

Desde esta disciplina científica, se aborda de manera integral la diversa sintomatología que afecta a la función física de nuestras usuarias. Para ello se utiliza una amplia batería de técnicas y métodos de fisioterapia, como por ejemplo, educación en neurociencia del dolor, liberación miofascial, terapia craneal, estiramientos, terapia manual, ejercicios de control motor, electroterapia (destacando el uso de un dispositivo de radiofrecuencia), punción seca, neurodinamia y vendaje funcional con el objetivo de mejorar las variables clínicas y desarrollar así un aumento de la funcionalidad, disminución del impacto de la enfermedad y mejora en la calidad de vida de los pacientes a corto y medio plazo.

Dentro de esta área se ofrecieron varios servicios especializados y novedosos:

- ***Servicio de Suelo Pélvico:*** evaluación y tratamiento de diferentes patologías relacionadas con el suelo pélvico femenino, como los trastornos uroginecológicos y el dolor pélvico crónico. Ofreciendo también preparación al parto y tratamiento de recuperación postparto.
- ***Servicio de Rehabilitación Vestibular:*** Donde se ha abordado sintomatología de origen vestibular, como el vértigo, mareo e inestabilidad, mediante la realización de los ejercicios vestibulares, como la desensibilización a través del movimiento o terapia de seguimiento visual con sistema láser y la utilización de gafas de Realidad Virtual para el tratamiento del vértigo visual y la habituación a estímulos desencadenantes de mareo.



- **Presoterapia:** Este equipo de presiones se ofreció como complemento de la sesión de fisioterapia y como tratamiento individual. La presoterapia ha presentado múltiples beneficios entre los que destacan la mejora del sistema circulatorio y sistema linfático y disminución de calambres y sensación de sobrecarga muscular entre nuestras usuarias.



En 2024, Ana Peinado tutorizó a una alumna en prácticas del Grado en Fisioterapia de la Universidad de Jaén contribuyendo a la formación de futuras fisioterapeutas.



✚ SERVICIO DE PSICOLOGÍA

Durante el año 2024, las psicólogas de AFIXA continuaron sus funciones profesionales, fundamentadas en el siguiente protocolo:

- Acogida: conocer la historia biográfica y antecedentes médicos y psicológicos de la persona con la sintomatología de Fibromialgia/ SFC. **Expresión emocional y evaluación psicológica especializada basada en tests psicológicos con propiedades psicométricas conocidas (fiabilidad, validez y baremación).**
- Terapia: Psicoeducación en la responsabilidad de autocuidado, formación en aspectos sanitarios relacionados con la FM, SFC, SQM. Promoción de hábitos saludables y adhesión a ejercicio físico pautado, reducción del estrés y autocuidado. Basado en la **Entrevista Motivacional** (Miller, 1983, Rollnick, 1991) como **terapia psicológica** para llevar a buen término los deseos de una persona de cambiar su comportamiento. En nuestra asociación, tales objetivos buscan la mejora de la calidad de vida percibida, relacionada con la salud y la capacidad funcional (aspectos laborales, sociales, familiares) y la proactividad de la persona con FM, SFC o SQM.

Los objetivos de trabajo de las psicólogas de la salud en AFIXA:

- Conocer las emociones, su expresión y adaptación.
- Entrenar estrategias adaptativas de afrontamiento y solución de problemas.
- Reestructuración de pensamiento negativo que sostiene el estrés y perjudica a la persona (reestructuración cognitiva).
- Entrenamiento en organización eficaz del tiempo para prevenir/reducir el estrés.
- Entrenar en Atención, memoria para mejorar los estados de “fibroniebla”
- Formar en grupo (Psicoeducación).
- Promover y educar hábitos de vida saludables para vivir mejor.
- Prevenir y tratar círculos viciosos de ansiedad/depresión/dolor/reducción de actividad relativos a la enfermedad.

- Asesorar a familiares.
- Divulgar la información científica
- Promover la salud mental
- Crear y divulgar contenidos especializados en Fibromialgia/SFC
- Colaborar en investigación científica desde el ámbito de la Psicología.
- Tutorizar a alumnado de Máster en Psicología Generalista Sanitaria.
- Proponer mejoras continuas en la atención psicológica ante nuevas necesidades del colectivo y novedades en investigación.

Durante el tratamiento psicológico se utilizan diferentes herramientas y técnicas evidencia científica para cada paciente. Es un proceso, como toda atención psicológica, que requiere trabajo individualizado. Las psicólogas lo adaptan a las necesidades de cada persona, teniendo en cuenta su contexto personal.

Entre las opciones y técnicas de tratamiento en psicoterapia en AFIXA:

- Psicoterapia cognitivo conductual.
- Entrevista motivacional para el cambio de hábitos.
- Terapia de Aceptación y compromiso.
- Mindfulness o atención plena.
- Reestructuración cognitiva
- Entrenamiento cognitivo (Atención y memoria.)
- Terapia de Activación conductual para la Depresión
- Técnica de relajación Muscular progresiva para el estrés.
- Técnica de respiración diafragmática para el estrés y la ansiedad.
- Grupos de ayuda mutua.
- Técnicas de exposición en imaginación a situaciones temidas.
- Técnicas psicológicas de manejo del dolor.
- Medidas de higiene del sueño.
- Asesoramiento y Terapia en duelo.



Ángeles Ortiz García. Psicóloga.



Rosario Rubio Blanca. Psicóloga.

Además, nuestra psicóloga Ángeles Ortiz, acogió como tutora del Máster de Psicología Generalista Sanitaria de la Universidad de Jaén a una alumna en el último trimestre de 2024. También en abril y mayo de 2024, recibió y fue tutora de una alumna del Máster de Psicología Positiva de la UJA en la sede de Jaén. La alumna contribuyó en otro periodo de 2024, como doctoranda a ampliar la muestra para una investigación a cargo de la Dra. Dña. Ana Raquel Ortega, profesora de psicología de la UJA.

Alumna del Máster de Psicología Positiva de la UJA



🚦 ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN

Durante el ejercicio 2024 y desde el Área de Psicología ha sido desarrollada una actividad grupal de relajación. Se formaron dos grupos reunidos con frecuencia de una sesión semanal de 1h. La evidencia científica en Fibromialgia, recomienda el uso de técnicas psicológicas para la inoculación del estrés y reducción de ansiedad y disciplinas como Mindfulness. Se entrenaron: *Relajación Muscular Progresiva* (Jacobson) que se entrena de manera adaptada a las necesidades específicas de las personas con Fibromialgia (supervisando la intensidad deseada de tensión en cada caso) *Mindfulness o Atención Plena* y *Respiración diafragmática*, recibiendo además las participantes pistas de audio elaboradas por la psicóloga específicamente para ellas.



ACTIVIDADES FORMATIVAS

✚ TALLER “BIENESTAR EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO DE LA ANSIEDAD”.

Durante los meses de febrero, marzo, abril y mayo de 2024, nuestra psicóloga Rosario Rubio Blanca impartió este taller formativo en las delegaciones de La Carolina, Torredelcampo, Andújar, Cazorla, Linares y Úbeda.





✚ **TALLER ‘‘AUTOESTIMA, AUTOCONCEPTO Y DOLOR CRÓNICO.’’**

Durante los meses de abril y mayo de 2024, nuestra psicóloga Rosario Rubio Blanca, impartió este taller formativo en la delegación de Alcalá la Real y Linares.



✚ **TALLER ‘‘ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y AUTOESTIMA.’’**

Durante el mes de junio de 2024, Rosario Rubio, nuestra psicóloga, impartió este taller en el municipio de Alcaudete.



✚ TALLER “FORTALECE TU MENTE”.

Durante los meses de octubre y noviembre, Rosario Rubio, psicóloga de AFIXA, ha impartido este taller en los municipios de Bailén, Villacarrillo y Martos.





✚ **TALLER “ALFABETIZACIÓN DIGITAL Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO”.**

En el mes de noviembre, Alicia, técnico de Jaén Inclusiva, impartió este taller en el municipio de La Carolina, el cual se realizó en dos sesiones y pertenece al Programa Oficina de Vida (OVI).



✚ **TALLER “HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN DEL DOLOR Y MEJORA DEL BIENESTAR”.**

El 18 de noviembre de 2024 tuvo lugar en Linares este taller que pertenece al Programa Oficina de Vida (OVI) a cargo de Alicia, técnica de Jaén Inclusiva.



✚ TALLER “MÚSICA Y RISA COMO FORMA DE BIENESTAR”.

EL 20 de noviembre tuvo lugar este taller que pertenece al Programa Oficina de Vida (OVI), a cargo de Alicia, técnica de Jaén Inclusiva, en la delegación de Andújar.



✚ “TRASTORNOS TEMPOROMANDIBULARES EN PACIENTES CON SÍNDROME DE FIBROMIALGIA: UNA ATENCIÓN INTEGRAL DESDE LA FISIOTERAPIA”

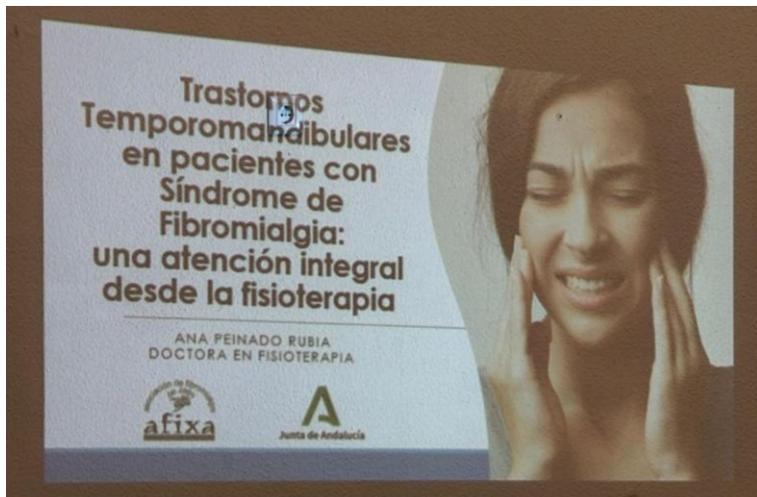
Proyecto subvencionado a través de la línea 1: Subvenciones dirigidas a proyectos de ayuda mutua y atención integral a personas con enfermedades o trastornos discapacitantes o potencialmente discapacitantes, a las personas que las cuidan y a sus familias, de la Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía.

Este proyecto fue desarrollado desde el 15 octubre al 30 de noviembre de 2024.

Nuestra doctora en fisioterapia, Ana Peinado Rubia, intervino mediante formación grupal y atención fisioterapéutica individual, con la intención de aportar, por un lado, conocimientos sobre el trastorno que padecen y herramientas prácticas de uso diario para todos los participantes.

Por otro lado, se individualizó cada tratamiento según el nivel de afectación que cursaban. Nuestra psicóloga, Ángeles Ortiz García instruyó en ejercicios específicos de relajación muscular progresiva y respiración controlada en una de las sesiones.

Agradecer especialmente la participación del profesional de la odontología, Dr. D. Felipe Luis Secas de Clínica Dental ClearDent de Jaén, con quienes AFIXA ha renovado recientemente su convenio de colaboración.





PROGRAMA “ENTRENAMIENTO COGNITIVO EN ATENCIÓN Y MEMORIA PARA PACIENTES CON FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FÁTICA CRÓNICA”.

Este programa fue subvencionado por el Área de Igualdad y Bienestar Social de la Excma. Diputación Provincial de Jaén, en su convocatoria 2024 e impartido por Ángeles Ortiz, psicóloga de AFIXA, en los meses de septiembre y octubre de 2024.



✚ ASESORAMIENTO NUTRICIONAL.

Durante todo el ejercicio 2024, Paloma Luque, nutricionista de AFIXA, ha estado atendiendo en consulta individual a pacientes con el objetivo de tratar, asesorar y realizar las recomendaciones pertinentes sobre patología digestiva asociada a la Fibromialgia: intolerancias alimentarias, síndrome de colon irritable, sobrepeso, etc. Paralelamente, se ha llevado a cabo en Villacarrillo el 25 de abril un taller sobre dieta antiinflamatoria.



✚ ESCUELA DE PACIENTES.

Durante los meses de febrero y abril de 2024, se impartieron dos Escuelas de Pacientes en las delegaciones de Linares y Jaén capital. Ambas organizadas por la Escuela Andaluza de Salud Pública y AFIXA, e impartidas por miembros de la Junta Directiva, en calidad de pacientes expertas, junto a María Dolores Hernández, enfermera de la Unidad de Estrategia de Cuidados del Hospital Universitario de Jaén y el equipo técnico de AFIXA.





✚ TALLER: “TÉCNICAS PARA CONTROLAR EL DOLOR A TRAVÉS DEL ARTE”

Durante los meses de abril, mayo, junio y julio de 2024, en la delegación de Alcalá la Real, se impartió un taller a cargo de las propias socias de la delegación, donde el principal objetivo era conseguir, a través de la realización de trabajos manuales una *distracción cognitiva de la hipervigilancia de la sintomatología dolorosa* que presentan.



✚ SESIÓN FORMATIVA AFIXA.

El 30 de octubre, Ana Colmenero, presidenta de AFIXA estuvo presente en el centro de salud de Villacarrillo donde ofreció una sesión informativa sobre Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple al equipo de médicos y enfermeros de este municipio.



ACTIVIDADES LÚDICAS

✚ III DESFILE DE MODA SOLIDARIO EN VILLACARRILLO

El día 2 de marzo, se celebró el III Desfile de moda en la delegación de Villacarrillo. Los beneficios obtenidos con la venta de entradas fueron donados a AFIXA para destinarlos a varias líneas de investigación abiertas actualmente, así como también a distintas actividades terapéuticas que contribuyen a la mejora de calidad de vida de todas las personas afectadas de Fibromialgia.



III DESFILE DE MODA

A BENEFICIO DE



Donativo: 4€

DISEÑADORES/AS



Miguel Ángel Millán
Alta Costura
Colección:
25 Aniversario
"Magia"



Mari Carmen Saez
DISEÑO DE MODA

Sábado 2 de Marzo de 2024
20:00h.
Teatro Coliseo de Villacarrillo



ACTUACIONES ESPECIALES



EMOCIONAF
Alejandro Violin Live



Escuela de Baile
María José

Al cante:
Sebastián Moya
A la guitarra:
Antonio Pérez

VENTA DE ENTRADAS:
Sede de AFIXA
(Centro de Asociaciones, C/ Ramón y Cajal)
y en taquilla el día del desfile.



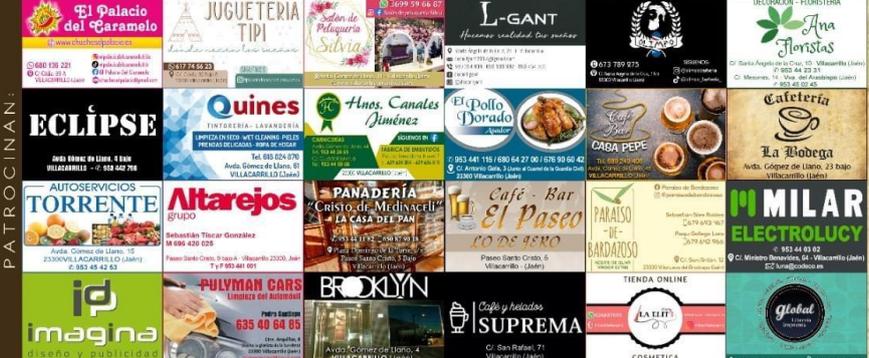
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE VILLACARRILLO

COLABORAN:



AGRADECIMIENTO ESPECIAL
A TODOS LOS COLABORADORES
Y PATROCINADORES
QUE HACEN POSIBLE QUE ESTE
EVENTO SE LLEVE A CABO

PATROCINAN:



REUNIONES DE FIN DE CURSO

Durante todo el mes de junio, los/as socios/as han participado en las diferentes comidas/cenas de convivencia programadas en las delegaciones de AFIXA tras haber finalizado las actividades terapéuticas y/o rehabilitaciones desarrolladas durante el curso, tales como la hidroterapia, pilates, yoga, psicodanza, relajación, etc.

DELEGACIÓN DE TORREDELCAMPO



DELEGACIÓN DE TORREDONJIMENO



DELEGACIÓN DE ALCALÁ LA REAL



DELEGACIÓN DE LA CAROLINA



DELEGACIÓN DE MARTOS



DELEGACIÓN DE ANDÚJAR



JUNTA DIRECTIVA



✚ FIBROCONVIVENCIAS

El día 9 de marzo, se llevó a cabo una Fibroconvivencia en el municipio de Úbeda. Esta experiencia tiene como objeto la convivencia entre todas las personas asociadas de AFIXA, la visibilización de las enfermedades de que nos ocupan (FM, SFC y SQM), además de dar a conocer el patrimonio cultural de nuestra provincia de Jaén.



✚ CLUB DE LECTURA EN TORREDELCAMPO

Durante todo el año, socias de la delegación de Torredelcampo se han reunido semanalmente en su sede para leer, debatir sobre diferentes autores, conversar y, en definitiva, disfrutar de tiempo de calidad en común.



✚ REUNIONES FIN DE AÑO.

Al finalizar el año, cada delegación organizó eventos de convivencia durante desayunos o almuerzos grupales.

DELEGACIÓN DE BAILÉN



DELEGACIÓN DE LA CAROLINA



DELEGACIÓN DE LINARES



DELEGACIÓN DE CAZORLA



DELEGACIÓN DE JAÉN



JUNTA DIRECTIVA Y EQUIPO TÉCNICO



ACTIVIDADES COLABORATIVAS

🚩 BOTELLA SOLIDARIA ORO DE CÁNAVA

El día 2 de enero, se hizo entrega a AFIXA, por parte de la Cooperativa Aceites Oro de Cánava, del donativo del dinero recaudado con las ventas de la edición de 2023 de la botella de aceite solidaria, iniciativa que se viene desarrollando desde 2018.



✚ EVENTO SOLIDARIO EN ÚBEDA.

El día 17 de enero, se hizo entrega del dinero recaudado, a beneficio de AFIXA, en la VII Zambombá Flamenca de la Cofradía de la Humildad de Úbeda.



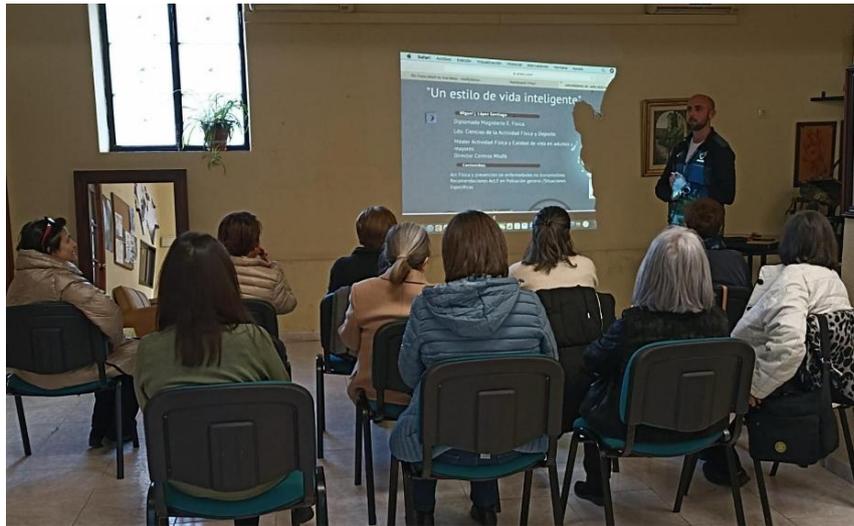
✚ FIRMA DEL CONVENIO CON MIOFIT.

El día 7 de febrero, AFIXA firmó un convenio de colaboración con el gimnasio Miofit de Jaén, en el cual se establecen terapias personalizadas y tarifas reducidas tanto para personas asociadas a nuestra entidad como a sus familiares.



✚ CHARLA INFORMATIVA MIOFIT.

El día 22 de febrero, Miguel López, gerente del Centro de Entrenamiento Miofit Jaén impartió una charla informativa a nuestras pacientes de la Delegación de Jaén sobre el ejercicio físico adaptado que llevan a cabo en su centro, con el fin de dar a conocer el recientemente firmado Convenio de colaboración con nuestra entidad.



✚ CERTAMEN SOLIDARIO DE CORNETAS Y TAMBORES.

El día 27 de enero, se llevó a cabo el concierto benéfico: "II Concierto Piedad y Estrella" a favor de AFIXA en el Teatro Infanta Leonor de Jaén.





ASAMBLEA ORDINARIA DE LA RED PROVINCIAL DE VOLUNTARIADO DE JAÉN.

El 24 de abril se llevó a cabo la Asamblea Ordinaria de la Red Provincial de Voluntariado de Jaén, donde AFIXA participó estando presente, Ana Colmenero, como secretaria.



✚ **CARRERA SOLIDARIA EN LA CAROLINA.**

El día 3 de marzo, en el municipio de La Carolina se celebró la XIX Carrera Popular por la Igualdad, el Excmo. Ayuntamiento de La Carolina donó lo recaudado con la venta de dorsales a AFIXA.

**XIV CARRERA POPULAR
POR LA IGUALDAD**

**INSCRIPCIONES: En el Centro Deportivo Municipal o
en www.global-tempo.com**

- Chupetín, Benjamín, Alevín, Infantil y Cadete (1 euro)
- Juvenil-Junior, Senior y Veterano (2 euros)

3-MARZO, 2024 - 11:00h.

Plaza del Ayuntamiento

**EN BENEFICIO DE LA ASOCIACIÓN
AFIXA (ASOCIACIÓN DE
FIBROMIALGIA)**

**LA CAROLINA
AYUNTAMIENTO**

Pacto de Estado

**GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE IGUALDAD**

**Asociación de fibromialgia de Jaén
afixa**

**016
TELÉFONO EMERGENCIA
VIOLENCIA DE GÉNERO**

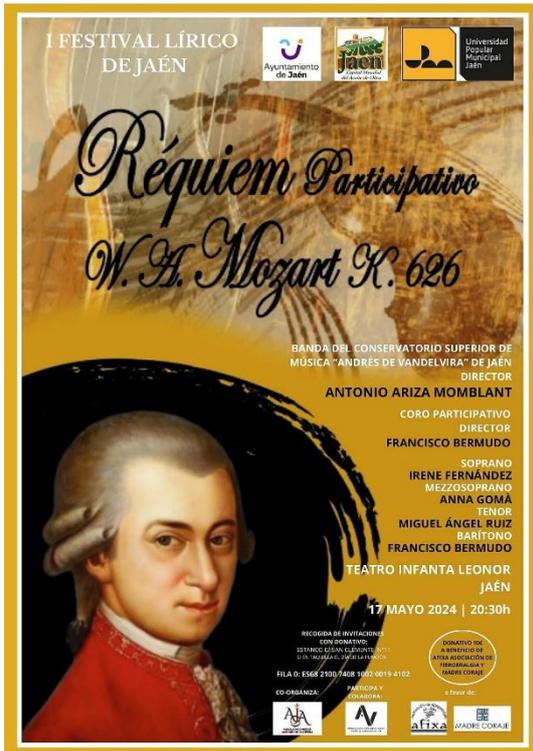


✚ GALA BENÉFICA ALCAUDETE.

El día 12 de mayo, se celebró en Alcaudete la I Gala benéfica a favor de AFIXA, en conmemoración del Día Mundial de la Fibromialgia, en el Teatro Municipal de Alcaudete.

✚ CONCIERTO DE MÚSICA CLÁSICA.

El día 17 de mayo de 2024, desde la Universidad Popular Municipal de Jaén se organizó el Concierto ‘Réquiem de Mozart Participativo’ que tuvo lugar en el Teatro Infanta Leonor de Jaén. Esta fue una de las actividades organizadas dentro del I Festival Lírico de Jaén. Fue un concierto colaborativo de carácter benéfico organizado en colaboración con la Asociación Jiennense de Amigos de la Ópera y el Conservatorio Superior de Música Andrés de Vandelvira de Ayuntamiento de Jaén. En el evento participaron coristas de toda la provincia con más de 100 músicos en el escenario y la recaudación fue destinada íntegramente a la Fundación Madre Coraje Jaén y a AFIXA.



🚩 CUENTO SOLIDARIO “MI MAMÁ TIENE FIBROMIALGIA, PERO MI MAMÁ ES WABISABI”

Escrito por la psicóloga Rosario Rubio Blanca e ilustrado por Andrea Sánchez Simón, socia de AFIXA. Este cuento surgió de las vivencias que cada enfermo/a de fibromialgia le transmitía a Rosario. Ella dona todo lo recaudado para AFIXA.

El cuento se presentó en las XII Jornadas de Investigación sobre Fibromialgia, además, se ha ido presentando por los distintos municipios que han colaborado a lo largo del ejercicio 2024.

En la impresión de los cuentos colaboraron los Ayuntamientos de los siguientes municipios: Alcalá la Real, Alcaudete, Bailén, Cazorla, Chilluevar, Hinojares, Huesa, La Iruela, Martos, Peal de Becerro, Pozo Alcón, Quesada, Santo Tomé, Torredelcampo, Torredonjimeno, Villacarrillo y el Patronato de Cultura, Turismo, Fiestas y Patrimonio Histórico de Jaén.





El 29 de octubre de 2024 el Instituto Andaluz de la Mujer acogió la presentación del Cuento solidario de nuestra compañera psicóloga, Rosario Rubio

El acto de inauguración de la presentación del cuento: "Mi mamá tiene fibromialgia pero mi mamá es Wabi-Sabi", fue posible gracias a Ángeles Isaac García , coordinadora del Instituto Andaluz de la Mujer de Jaén y contando con el apoyo de María Segovia, Concejal de Asuntos sociales e Igualdad del Ayuntamiento de Jaén.



✚ PROYECTO EMPATIZA.

Alumnos y alumnas de 3º de ADE y de 3º de Estadística de la Universidad de Jaén han diseñado para AFIXA Fibromialgia y sus asociados/as, propuestas para atender a nuestras necesidades como personas con Fibromialgia. Entre estas necesidades, concienciación social, adaptación y sensibilización a las necesidades de acceso al trabajo y de adaptación al puesto de trabajo de las personas con fibromialgia, junto con necesidades de la vida diaria relacionadas con atención, memoria, planificación, acceso a recursos en la vivienda y funcionalidad. Han propuesto, desde una consultora especializada (EMPLEAPATH) en necesidades laborales de nuestro colectivo. Una campaña de crowfounding para sensibilización social: "ayuda a combatir la fibromialgia" con productos de marketing personalizados como unas tazas acompañadas de té de Rhodelia, calmante de sensaciones dolorosas. Por último, una propuesta de Asistente Personal Inteligente (APIX) desde la Inteligencia Artificial.

Tras meses de reuniones con los grupos de trabajo cargados de ilusión, entusiasmo y mucho trabajo por parte del alumnado de la UJA, mostramos nuestro agradecimiento. Gracias a estas propuestas del EMPATIZA. Emprendimiento Social de la Universidad de Jaén.

Dar la enhorabuena a todo al alumnado creativo para nuestra Asociación y todas las demás asociaciones. Muy expresamente a los grupos que han trabajado con nosotros. Enhorabuena a todos y especialmente al que ha ganado el Tercer Premio: APIX. Asistente Personal Inteligente diseñado para nuestro colectivo. Nos sentimos ilusionadas/os.





ACTIVIDADES ESTATUTARIAS

A continuación, se detallan las fechas de Convocatorias tanto de Asamblea General Ordinaria y Extraordinaria como las de Junta Directiva celebradas en el ejercicio 2024:

JUNTA DIRECTIVA	ASAMBLEA GENERAL
19 febrero	
18 marzo	
21 mayo	
	5 junio
1 julio	
2 septiembre	
18 noviembre	

ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN

✚ ESTUDIO “MEJORA DEL BIENESTAR Y LA CALIDAD DE VIDA EN MUJERES CON FIBROMIALGIA A TRAVÉS DE UNA INTERVENCIÓN INTEGRADA DE TMS Y AFRONTAMIENTO EFECTIVO”

Estudio llevado a cabo por la Dra. Dña. M.^a José Calero García como investigadora principal, del Departamento de Enfermería de la Universidad de Jaén y por la Dra. Dña. Ana Raquel Ortega Martínez, del Departamento de Psicología de la Universidad de Jaén. Mediante el que se aplica Estimulación transcraneal por corriente directa (ETCD) en pacientes con Síndrome de Fibromialgia. Esta intervención potencia la eficacia de otros tratamientos farmacológicos, permitiendo reducir la dosis de los mismos, además de suponer un gran potencial en los programas de rehabilitación, mejorando y acelerando la recuperación clínica.

El efecto neuromodulador de la ETCD se alcanzó con la aplicación, de manera regular y repetida, obteniéndose un incremento de la neuroplasticidad cerebral. Este efecto posibilitó la mejoría clínica en determinadas enfermedades. La estimulación transcraneal se utiliza en el tratamiento de numerosas patologías. Así, se ha demostrado que es muy útil para tratar y controlar el dolor (dolor neuropático central y periférico), la migraña o la neuralgia del trigémino. También para el abordaje de la fibromialgia y la fatiga crónica, así como la rehabilitación motora tras un accidente cerebrovascular o en enfermedades como el Parkinson, el temblor esencial o las distonías. Por otra parte, existen otros trastornos que pueden obtener una mejoría tras la estimulación transcraneal como el estrés o la depresión. Su potencia es similar al de los fármacos antidepresivos, pero sin los efectos secundarios a veces muy molestos de los psicofármacos, permitiendo la disminución de las dosis de estos.

El tratamiento con estimulación transcraneal es no invasivo e indoloro. El procedimiento se realizó bajo supervisión de profesionales de la salud (Enfermería, Fisioterapia, Medicina y Psicología) y según un protocolo específico establecido para la fibromialgia. En cada sesión de tratamiento se colocó un casco en la cabeza que lleva incorporados los electrodos y un dispositivo neuro estimulador y se aplicó una corriente eléctrica de muy baja amplitud durante 20 minutos. En este estudio se realizaron 10 sesiones de 20 minutos de duración por paciente cada una en dos periodos de 5 sesiones,

en dos semanas consecutivas de lunes a viernes, basándose la aplicación de este tratamiento en la eficacia de los ensayos previos realizados para la fibromialgia.

En el mes de abril de 2024, dio comienzo este estudio de investigación de la UJA, con una reunión informativa previa con pacientes con Fibromialgia que se mostraron interesados/as. Dicha reunión se llevó a cabo en el antiguo edificio de Magisterio de la Universidad de Jaén.

✚ ESTUDIO ‘EFECTIVIDAD DE LA REHABILITACIÓN VESTIBULAR PARA MEJORAR EL ESTADO DE SALUD Y EL EQUILIBRIO EN PACIENTES CON SÍNDROME DE FIBROMIALGIA: UN ENSAYO CONTROLADO ALEATORIZADO SIMPLE CIEGO’

Estudio publicado en abril de 2023 en la revista de impacto internacional, categoría de segundo cuartil (Q2) del Journal Citation Report (JCR).

El objetivo de este estudio fue analizar la efectividad de un programa de Rehabilitación Vestibular (RV) para mejorar el equilibrio y el estado de salud en pacientes con Síndrome de Fibromialgia, así como determinar los efectos terapéuticos después de la terapia de RV a medio plazo.

Con base en los resultados de este estudio, se pudo concluir que la Rehabilitación Vestibular es una modalidad terapéutica que se puede utilizar en pacientes con Síndrome de Fibromialgia para mejorar la salud física, el equilibrio dinámico y la percepción de la verticalidad. La mejora en equilibrio que se verifica con el uso de la Rehabilitación Vestibular también reduce las caídas durante los tres meses previos a la evaluación, siendo la primera modalidad terapéutica que se demuestre que es eficaz para este propósito. La RV, sin embargo, no es mejor que un programa de ejercicio convencional para mejorar la salud mental, el impacto de la enfermedad o procesos catastrofizantes, kinesiofobia, sensibilización central o confianza en el equilibrio. Dado que estas otras variables pueden abordarse con otras alternativas terapéuticas, se deben analizar los efectos de incluir la Rehabilitación Vestibular dentro de la programas terapéuticos para buscar un efecto terapéutico más amplio.

✚ ALTERACIÓN EN LA PERCEPCIÓN DE LA VERTICALIDAD VISUAL MEDIDA CON UN DISPOSITIVO DE REALIDAD VIRTUAL EN PACIENTES CON SÍNDROME DE FIBROMIALGIA: UN ESTUDIO TRANSVERSAL.

Estudio publicado en septiembre de 2023 en revista de impacto internacional, categoría de primer cuartil (Q1) del Journal Citation Report (JCR). El objetivo de este trabajo fue el caracterizar a los pacientes con Síndrome de Fibromialgia (SFM) en función del trastorno de percepción de la verticalidad y analizar si esta disfunción se relacionaba con la presencia de caídas, el impacto de la enfermedad, la confianza en el equilibrio, así como con el equilibrio postural estático y dinámico.

A la vista de los resultados de este estudio, se puede concluir que alrededor del 70% de los pacientes con SFM presentaron una alteración en la percepción de Vertical Visual (VV): el 11,1% presentó una alteración exclusiva de la prueba de VVS (Vertical Visual Subjetiva), el 35,2% una alteración exclusiva de la RFT (Rod and Frame Test) y el 24,1% en las dos pruebas. Por lo tanto, en aproximadamente el 60% de estos pacientes, el trastorno fue detectado por RFT, lo que sugiere que este porcentaje de pacientes presenta dependencia del sistema visual a la percepción de verticalidad. Además, en aproximadamente el 35 % de estos pacientes, el trastorno fue detectado por VVS, lo que significa la posible alteración en la contribución vestibular a la percepción de la verticalidad. Estos hallazgos podrían contribuir a una mejor comprensión de los mecanismos fisiopatológicos que están presentes en la alteración del equilibrio de estos pacientes.

✚ PROYECTO DOLOR CRÓNICO Y MALESTAR EMOCIONAL EN FIBROMIALGIA. MECANISMOS CENTRALES, SOMÁTICOS Y AUTÓNOMOS [PROYECTO "DOLEMOS" (PROYEXCEL_00374)].

Estudio centrado en la percepción del dolor y su modulación con estimulación transcraneal anodal en el Síndrome de Fibromialgia que se llevará a cabo en Universidad de Jaén entre septiembre y diciembre. El estudio consta de una sola sesión que está compuesta de procedimientos de distinta modalidad, iniciando con una entrevista para recoger datos sociodemográficos (edad, nivel educativo, peso, medicación...) y neuropsicológicos. Durante la intervención se aplicó durante 20 minutos la técnica de

estimulación transcraneal anodal (TDCA), una técnica segura e indolora para estimular la actividad cerebral, mientras se monitoriza la tasa cardíaca y la presión arterial.

RELACIONES INSTITUCIONALES

✚ FIRMA DE CONVENIO CON FUNDACIÓN CAJA RURAL DE JAÉN.

En 2024, agradecemos nuevamente a Fundación Caja Rural de Jaén su apoyo y colaboración, que permiten dar continuidad a los servicios ofrecidos en nuestra entidad.



✚ FUNDACIÓN “LA CAIXA”.

El 17 de enero de 2024, Ana Colmenero (presidenta) y Cati Ortiz (Trabajadora Social) estuvieron presentes en el Acto de presentación de resultados de la Convocatoria de Proyectos Sociales, Andalucía 2023, de Fundación "la Caixa" en Málaga.

Dicha Fundación seleccionó nuestro proyecto "Atención multidisciplinar como garantía de mejora de calidad de vida. Afrontamiento activo en FM/SFC" para continuar

dando atención especializada a las necesidades y multivulnerabilidades que presentan las personas con Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica en la provincia de Jaén.

Agradecemos la confianza y apoyo incondicional que Fundación "la Caixa" ha brindado a nuestra entidad subvencionando este tipo de proyectos, permitiendo mejorar la calidad de vida de nuestras/os pacientes.

Mencionar especialmente la disposición y amabilidad de Marc Simón, subdirector General de Fundación "la Caixa" y de Patricia Maldonado, delegada de la Fundación en Andalucía Oriental.



ACTO CONMEMORATIVO DÍA DEL CANCER HOSPITAL LINARES.

En el mes de marzo tuvo lugar en el Hospital de Linares, un acto conmemorativo donde AFIXA fue una de las asociaciones invitadas.



✚ CONVOCATORIA DE SUBVENCIONES PARA MATERIAL TECNOLÓGICO EN BAILÉN.

Agradecidos al Excmo. Ayuntamiento de Bailén por haber seleccionado a nuestra entidad como beneficiaria de su Convocatoria de subvenciones para material tecnológico. Nuestra delegada Ana M. Muñoz estuvo presente en el acto de presentación de asociaciones beneficiarias.



✚ PARTICIPACIÓN CIUDADANA CAZORLA.

En el mes de abril, nuestra delegada Ángeles Gil Moreno asistió a una reunión de Participación Ciudadana en el municipio de Cazorla.



✚ DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

El día 8 de marzo, AFIXA estuvo presente en el Instituto Andaluz de la Mujer para la lectura del manifiesto del día Internacional de la Mujer, atendiendo a la invitación recibida de la directora del Instituto Andaluz de la Mujer y de la coordinadora en Jaén.



✚ CONCESIÓN UTILIDAD PÚBLICA MUNICIPAL DE JAÉN

El 19 de marzo, nuestro tesorero Martín Pérez de Tudela, recogió el Reconocimiento de Utilidad Pública Municipal otorgado a AFIXA por el Excmo. Ayuntamiento de Jaén.



✚ EVENTO DIARIO JAÉN.

Un año más, AFIXA asistió al evento organizado por Diario Jaén con motivo de la entrega premios Jienense del año. En representación de la asociación, Mari Carmen Rueda, delegada de Andújar.



✚ RED LIENZOS.

El día 30 de mayo, tuvo lugar un encuentro de la red de voluntariado Lienzos, al que asistieron las delegadas Heliadora Morales (delegada de Torredonjimeno) y Manoli Ruiz (delegada de Martos) con el fin de exponer los valores de voluntariado que mueven a AFIXA.



✚ ACTO DE PRESENCIA EN TORREDELCAMPO

La delegada de Torredelcampo, Magdalena Zafra, asistió como invitada de AFIXA a la proclamación de Santa Ana patrona de la localidad como alcaldesa perpetua.



✚ FERIA DE TORREDONJIMENO.

El Ayuntamiento de Torredonjimeno invitó a las asociaciones del municipio para que fueran los representantes de las mismas quienes pulsaran el botón del encendido del alumbrado de las fiestas locales. En representación de AFIXA fue Heliadora Morales, delegada de Torredonjimeno. Ofreció un discurso breve y reivindicador.



✚ REUNIÓN CON LA COORDINADORA DEL INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER EN JAÉN.

El 16 de mayo de 2024, Cati Ortiz, trabajadora social de AFIXA, en el marco de sus funciones de establecer y reforzar relaciones institucionales, fue recibida por Ángeles Isaac (coordinadora del Instituto Andaluz de la Mujer). En dicha reunión, informó de los recursos ofrecidos a las mujeres con Fibromialgia y SFC y las vías de financiación que permiten la continuidad de los servicios y solicitó la colaboración al IAM a través de una carta de aval para adjuntarla al Proyecto de Fundación “la Caixa”



✚ PRESENTACIÓN DEL CUENTO SOLIDARIO EN EL INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER DE JAÉN.

Rosario Rubio, psicóloga de AFIXA y autora del cuento solidario "Mi Mamá tiene fibromialgia, pero mi mamá es WABI-SABI" entregó un ejemplar del libro al depósito de la biblioteca del IAM, donde podrá ser consultado por las mujeres que visitan sus instalaciones y servicios. para mayor conocimiento y sensibilización acerca de la vida con Fibromialgia.



✚ REUNIÓN CON JAÉN INCLUSIVA.

El día 12 de junio, se producía en la sede de AFIXA, una reunión con Jaén Inclusiva para tejer el trabajo en red entre ambas entidades.





✚ MESA REDONDA “MUJERES CON VIDAS PARALELAS”.

El día 7 de marzo, AFIXA asistió a la mesa redonda “Mujeres con vidas paralelas” celebrada en Villacarrillo. En esta mesa se le dio voz a las historias personales de mujeres capaces de desenvolverse en este mundo que cada vez requiere un mayor esfuerzo. Son mujeres fuertes porque así les ha tocado. Representantes de generaciones enteras, pioneras y abanderadas de lo que es suyo. En esa tarde sus vidas dejaron de ser paralelas para cruzarse en la mesa redonda por lo que las une a todas, ser mujeres con historias que contar. Las participantes de la mesa fueron: Mari Carmen Pérez Cocerá, presidenta de Lazos en colores y afectada de cáncer de mama. Ana Belén Jiménez Quevedo, persona con discapacidad y usuaria del Centro Ocupacional "La Algarabía". Maleni Gallego Del Arco, afectada de fibromialgia y miembro de la asociación AFIXA Villacarrillo. Mari Carmen Soto Galiano, persona mayor, usuaria de la Residencia de Mayores "Padre Zegrí". Presentación Montoro Martínez, representante de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Villacarrillo.



✚ FIRMA DE CONVENIO CON EL AYUNTAMIENTO DE LINARES.

El 23 de octubre tuvo lugar desde el área de Bienestar Social del Ayuntamiento de Linares la firma del Convenio de subvenciones.



ENLACES RELATIVOS A AFIXA

- Facebook AFIXA.

https://www.facebook.com/afixafibromialgia/?locale=es_ES

- Página web AFIXA.

<https://afixa.org/>

- ¿Nos pueden doler los huesos por el frío?

<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-nos-pueden-doler-huesos-frio-20220106075949.html>

- Día mundial de la fibromialgia.

<https://martos.es/ayuntamiento-de-martos/8587-conmemoracion-del-dia-mundial-de-la-concienciacion-sobre-la-fibromialgia>

https://www.dipujaen.es/_area-de-actualidad/detalles.html?uid=07b5d0ec-d11f-11ec-ad49-005056b0675f

<https://www.youtube.com/watch?v=rcQ2irigkjE>

- Conoce tus derechos.

https://fedace.org/preguntas_derechos

- Luces y sombras.

<https://www.youtube.com/watch?v=gXtkXakPMdE>

- Objetivo: tener una vida sexual plena con fibromialgia

<https://www.cartv.es/aragonradio/podcast/emision/objetivo-tener-una-vida-sexual-plena-con-fibromialgia>

- Investigación

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26431269/>

- Importancia de la psicología en la fibromialgia.

<https://fibro.info/psicologia-fibromialgia/>

- CONFESQ reclama al Gobierno que no aplique recortes a las ONG de discapacidad en 2023.

<https://confesq.org/?p=28946>

- Entrevista a Rafael Lomas Vega.

<https://www.youtube.com/watch?v=by4uVmsrN3o>

- Jornadas en directo de la comunidad valenciana.

<https://www.youtube.com/watch?v=mVFfn5pchsBk>

- El II Encuentro de Participación Ciudadana para el Voluntariado pone el acento en la necesidad de formación.

<https://lacarolina.innovasur.es/index.php/component/content/article/3-newsflash/5704-2022-12-10-13-09-00>

- Peinado-Rubia, A.B.; Osuna-Pérez, M.C.; Cortés-Pérez, I.; Rojas-Navarrete, A.; Ibancos-Losada, M.d.R.; Lomas-Vega, R. Effectiveness of Vestibular Rehabilitation in Improving Health Status and Balance in Patients with Fibromyalgia Syndrome: A Single-Blind Randomized Controlled Trial. *Biomedicines* 2023, 11, 1297. <https://doi.org/10.3390/biomedicines11051297>

- Lomas-Vega, R.; Ogáyar-Anguita, C.J.; Segura-Sánchez, R.J.; Rueda-Ruiz, A.J.; Osuna-Pérez, M.C.; Peinado-Rubia, A.B. Misperception of Visual Verticality Measured with a Virtual Reality Device in Patients with Fibromyalgia Syndrome: A Cross-Sectional Study. *Appl. Sci.* 2023, 13, 10579. <https://doi.org/10.3390/app131910579>