

**MEMORIA
APAFIMA
2016**



ÍNDICE

0. PRESENTACIÓN-----	2
1. INTRODUCCIÓN -----	3
2. TRABAJO MULTIDISCIPLINAR EN APAFIMA -----	6
3. ÁREA DEL TRABAJO SOCIAL-----	7
4. ÁREA DE PSICOLOGÍA-----	10
5. ÁREA DE FISIOTERAPIA -----	17
6. OTRAS CONSULTAS, TERAPIAS Y TALLERES 2016 -----	21
7. MEMORIA ECONÓMICA DE APAFIMA EJERCICIO 2016-----	32
8. PREVISIÓN DE GASTOS E INGRESOS EJERCICIO 2017 -----	33
9. PROGRAMA DE ACTIVIDADES PREVISTAS PARA EL AÑO 2017 -----	36



0. PRESENTACIÓN

Esta Memoria recoge las actividades desarrolladas por APAFIMA durante el ejercicio 2016. Se pretende plasmar con claridad las actuaciones y proyectos desarrollados así como el ejercicio económico del año.

Queremos también informar a las personas asociadas de APAFIMA sobre la labor que se realiza en la Asociación que no es solo procurar que se impartan las terapias más adecuadas para beneficio del paciente sino también procurar una labor de fomento y apoyo a la investigación, dar a conocer la enfermedad a la sociedad en general y a las instituciones en particular, exigir de estas apoyo, medios, investigación, preparación del personal sanitario, en definitiva queremos concienciar sobre nuestra enfermedad.

Por tanto, es deseo de la Asociación que la persona asociada se motive para una labor activa dentro de la Asociación, cada una dentro de sus posibilidades teniendo en cuenta la enfermedad que se padece.

Para difundir las actuaciones de la Asociación y poder llegar a más personas la Asociación cuenta con página web: www.apafima.org, Facebook: apafima y twitter: @ApafimaOficial que cuenta con multitud de seguidores.

El trabajo de APAFIMA lo realiza un equipo que se compone de una Junta Directiva cuyo trabajo es voluntario y que dedican muchas horas para que APAFIMA siga funcionando en beneficio de todas las personas asociadas, tres profesionales, psicóloga, fisioterapeuta y trabajadora social, gracias a las cuales las terapias en la Asociación tienen una continuidad, y personas asociadas voluntarias cuya ayuda es muy importante para la información y divulgación de la enfermedad, así como para completar terapias y talleres necesarios.



1. INTRODUCCIÓN

FIBROMIALGIA

Es una enfermedad crónica cuyo principal síntoma es el dolor generalizado que se localiza en zonas musculares, tendinosas, articulares y viscerales y que se caracteriza además por debilitamiento intenso e incapacitante, trastornos del sueño, alteraciones del ritmo intestinal, rigidez en las extremidades, especialmente por las mañanas, con la sensación de tener inflamados manos y pies. También se sufre hormigueo que afecta de forma difusa, sobre todo a las manos. Del mismo modo son muy frecuentes las contracturas musculares en todo el cuerpo. Es una enfermedad que no cursa con inflamación por lo que los fármacos antiinflamatorios no tienen ningún efecto beneficioso para el paciente, tampoco existe daño en los lugares donde se siente dolor ya que es una enfermedad que afecta al sistema nervioso central. No es una enfermedad degenerativa pero si la persona enferma de fibromialgia se deja llevar por una vida sedentaria (ante la dificultad de hacer ejercicio a causa del dolor y los demás síntomas) puede empeorar hasta el punto de necesitar asistencia para las labores de la vida diaria.

Las personas que padecen fibromialgia se sienten como si les faltase energía cuando han de realizar un esfuerzo sostenido. Así, cualquier ejercicio de intensidad inusual les provoca dolor. La consecuencia es que cada vez la persona tolera menos ese esfuerzo sostenido por lo que la masa muscular se empobrece y el nivel de tolerancia al esfuerzo disminuye aún más. De ahí la necesidad de mantener un ejercicio físico suave pero con constancia.

Un alto porcentaje de las personas con fibromialgia tienen un sueño no reparador y esto hace que el dolor empeore. En algunos casos el enfermo se queda dormido sin problemas, pero se suceden alteraciones en la fase del sueño profundo, y esto hace que



la persona se levante tan cansada como se acostó. Los registros electro-encefálicos presentan alteraciones en esta fase y se detectan unas ondas similares a las que mantienen el estado de alerta del cerebro. Se desconoce si estas ondas están relacionadas con el origen de la enfermedad o son consecuencia de ella.

En cualquier caso, los trastornos del sueño tienen una gran importancia en la fibromialgia, siendo imprescindible tratarlos para poder alcanzar mejoras posteriores.

DECÁLOGO DE CONDUCTA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

1. Acude al médico adecuado: reumatólogo
2. Evita la automedicación
3. Intenta evitar la sobrecarga corporal (sobrepeso)
4. Procura hábitos posturales o una ergonomía adecuada, evita esfuerzos excesivos, evita movimientos repetitivos y bruscos, procura hacer los movimientos de sentarte y levantarte despacio, etc.
5. Usa ropa y calzado adecuados que no aprieten y compriman, y en el caso de mujeres tacón bajo, adaptado a la pisada de cada persona.
6. Realiza ejercicio moderado que mantenga los músculos así como los tendones flexibles y relajados, estas son algunas de las actividades que ayudan a liberar las posibles tensiones: estiramientos, tai-chi, yoga, caminar, ejercicios acuáticos suaves, bicicleta suave, etc.
7. Reposo relativo: intercalar pequeños períodos de descanso durante las actividades diarias; aunque en los momentos de incremento del dolor, es recomendable el reposo adecuado, sin excesos.
8. Relajación: crear hábitos de relajación mejorará la tolerancia frente al estrés. Se recomienda recibir un masaje relajante o tener un día de retiro y descanso cada cierto tiempo. También resulta beneficioso para mejorar el dolor aplicar una lámpara de infrarrojos a 60 cm. de la zona dolorida, durante 10-15 minutos.



9. Alimentación sana: mantener nuestra salud mediante una alimentación sana es uno de los mejores elementos de autocuidado, seleccionando alimentos naturales y cocinados saludablemente, que nos aporten las vitaminas y nutrientes necesarios.

SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

El Síndrome de Fatiga Crónica también conocido como Encefalomielitis Miálgica, es una enfermedad compleja y debilitante caracterizada por una fatiga intensa, física y mental, que no remite tras el reposo.

Las personas enfermas sufren dolores musculares y articulares, debilidad en las piernas, deterioro de la memoria y/o la concentración a corto plazo, faringitis o amigdalitis, nódulos linfáticos sensibles, recurrentes estados gripales, hipersensibilidad a los medicamentos y químicos, alergias, mialgias, cefaleas, alteración del sueño, malestar que persiste más de 24 horas después de un esfuerzo, intolerancia a los olores, al ruido, trastorno en el intestino, intolerancia al frío o al calor, empeoramiento de los síntomas con el estrés, etc.

Estas personas tienen que adaptar su vida a los límites impuestos por su enfermedad. La adaptación puede incluir la reducción o la eliminación del trabajo remunerado y reducción de las responsabilidades familiares.

La severidad de esta enfermedad varía mucho, algunas personas continúan llevando una vida relativamente activa, pero otras están confinadas en casa o incluso en cama.



2. TRABAJO MULTIDISCIPLINAR EN APAFIMA

La fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica afectan a la vida personal, familiar, social y laboral de la persona que las padece. Dado la amplitud de factores que intervienen en la enfermedad, el modelo biopsicosocial adoptado en APAFIMA mediante un trabajo multidisciplinar de las profesionales (trabajadora social, psicóloga y fisioterapeuta) es el que proporciona más efectos positivos en la salud del paciente.

Desde que la persona enferma entra a informarse en la Asociación hasta que se produce la mejora en su calidad de vida hay un trabajo multidisciplinar que trabaja con las características de la enfermedad en sí y las características individuales de la persona.

Atendemos todas las áreas vitales de la persona y las necesidades y problemas que puedan aparecer en ella solventando así la ansiedad y el malestar que pueda causarles.



3. ÁREA DE TRABAJO SOCIAL

Durante el año 2016 la finalidad de la trabajadora social en APAFIMA ha sido mejorar la calidad de vida de las personas enfermas de fibromialgia, síndrome de fatiga crónica y de sus familiares, ayudarlos en aquellos problemas y necesidades que dificulten su bienestar, fomentar las capacidades personales de sus miembros, mediación familiar, búsqueda de recursos, información, formación, conciliación físico-socio-laboral, derivación a otras profesionales y organización y realización de eventos, entre otros.

Objetivos:

1. Proporcionar apoyo y asesoramiento a enfermos y familiares
2. Facilitar información sobre la Asociación a toda persona interesada
3. Función mediadora: una de las labores más importantes que realiza la trabajadora social para APAFIMA es la de mediador. Tanto en conflictos que se puedan presentar en las relaciones entre las personas asociadas, así como aquellos que puedan presentar con sus familias u otros grupos.
4. Motivar a las personas afectadas y fomentar una actitud positiva para que puedan afrontar mejor su situación.
5. Prevención de posibles riesgos sociales con los que se puedan encontrar las personas asociadas.
6. Coordinación del trabajo interdisciplinar entre los diferentes profesionales
7. Coordinación de las actividades
8. Tramitación de ayudas y subvenciones para el funcionamiento de la Asociación



9. Gestión de los recursos obtenidos para el desarrollo de las actividades, garantizar su mejor distribución ajustándolos a las necesidades de las personas asociadas.
10. Planificación, gestión y ejecución de proyectos y prestaciones destinadas a la Asociación.

3.1. ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA:

1. Valorar a la persona que padece la enfermedad y su situación familiar, social y laboral para poder detectar sus necesidades.
2. Prestar apoyo emocional
3. Mediación familiar
4. Informar, orientar y gestionar los recursos sociales:
 - Promover la inserción social, laboral y educativa
 - Gestionar prestaciones básicas y/o complementarias
 - Asesoramiento en aspectos laborales, jurídicos etc.

3.2. ATENCIÓN GRUPAL

- ✓ Armonización entre las personas que participan en APAFIMA
- ✓ Intrafamiliar
- ✓ Conyugal
- ✓ Social
- ✓ Laboral



3.3. ATENCIÓN COMUNITARIA

Divulgación y sensibilización poblacional de la enfermedad y formación sobre los servicios que presta la Asociación. Expandirnos al barrio en el que está ubicada la sede y cubrir sus necesidades al igual que lo hacemos con las personas que pasan a ser socias de APAFIMA.

Colaboramos con distintas entidades públicas y participamos en sus mesas de trabajo, reuniones, charlas, talleres, actos y/o eventos.

Durante el año 2016 esta área ha trabajado con personas que padecen la enfermedad, familiares, amigos, entidades públicas, interesados en el tema, investigadores, etc. Y se han realizado cuatro informes sociales en temas del proceso para el grado de discapacidad, obtención de plaza en servicio comedor por discapacidad y proceso de incapacidad laboral, las cuatro han sido mujeres.

El número de personas que se han asociado en APAFIMA a lo largo del año 2016 asciende a cincuenta y nueve personas, el año 2016 termina con un total de doscientas setenta y tres personas registradas en APAFIMA.

La trabajadora social ha realizado proyectos para solicitar subvenciones que han sido concedidas por entidades públicas como el Ayuntamiento (Participación Ciudadana, Accesibilidad, Igualdad de Oportunidades y Distrito Centro) y la Junta de Andalucía (Participación en Salud y Mantenimiento) con unos ingresos de 8.556,27 euros en el año 2016, ingresos superiores a los del año 2015 en 1.136,18 euros.



4. ÁREA DE PSICOLOGÍA

Durante el año 2016 se han atendido en consulta de psicología en APAFIMA, un total de 69 pacientes diferentes, con una atención semanal en la mayoría de los casos. Atendiendo de forma puntual a otras ocho personas para realizar un seguimiento, ya que habían sido dadas de alta en el año anterior, además de otras siete, que han acudido por alguna consulta por un tema muy concreto, viéndonos en estos casos una media de dos sesiones.

Además, hemos atendido a familiares que han requerido información sobre la enfermedad y consejo de cómo proceder ante la misma y ante la persona enferma (ocho casos) y se han mantenido alguna reunión de la persona enferma y algún o algunos familiares, para hacer una puesta en común de la situación (cuatro casos). Hemos tenido el alta de 32 pacientes, que han seguido recibiendo un seguimiento telefónico a los tres y seis meses. Han dejado de asistir a terapia por diferentes motivos, siete por motivos laborales (incompatibilidad de horarios), ocho por motivos personales (necesidad de atención a familiares, cambio de domicilio, imposibilidad económica, etc.), dos que se han derivado a otra asociación, que por la problemática presentada era más adecuada en ese caso y quince con alta positiva, habiendo conseguido una mejora en los objetivos marcados. Todas las sesiones han tenido lugar en la sede de APAFIMA con una periodicidad semanal y en algunos casos (que por cuestiones particulares así lo requerían o a demanda de los propios pacientes) quincenal y mensual, con una duración de 45 minutos cada una. Las sesiones tienen lugar los lunes de 10.00 a 14.00 horas, martes de 10.00 a 14.00 y de 17.00 a 21.00 horas y miércoles de 10.00 a 14.00 horas.

Las personas que han recibido consulta han sido pacientes que padecen Fibromialgia y/o Síndrome de fatiga crónica, y están asociadas a APAFIMA; si bien se han atendido en algunos casos a familiares de estos (debiendo estar asociados), por necesidad de terapia



propia al haber desarrollado problemas (ansiedad, depresión,...) por el hecho de convivir con la persona enferma, o para recibir pautas para poder responder de la mejor manera a las necesidades de su familiar.

En cuanto a sexos, este año, del total de pacientes solo dos han sido hombres; teniendo en cuenta que la prevalencia que existe es del 2% en la población masculina, podemos valorarlo como positivo. Además hemos atendido consultas puntuales a familiares y parejas en las que hemos aclarado dudas sobre la enfermedad, dado pautas de conducta y cuidado más adecuados, así como entregado material y recomendado lecturas.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Normalmente, el primer contacto que realizan las personas que demandan atención psicológica es con la trabajadora social de la Asociación (en otros casos son derivadas por la fisioterapeuta o se ponen en contacto directamente con la psicóloga) rellenan una ficha-cuestionario de solicitud de atención psicológica, en la que además de recoger algunos datos personales se pregunta sobre algunos parámetros que pueden ayudar a la profesional encargada a determinar el grado de “urgencia” con el que se precisa la atención, así como el tipo de atención que en principio demandan. La trabajadora social (tras detectar ella misma o recibir la petición de atención psicológica por parte de la persona demandante) entrega esta ficha para que sea cumplimentada y devuelta en sobre cerrado (preservando así la confidencialidad en todo momento) tras su lectura y valoración, la psicóloga se pone en contacto y da la cita para comenzar el trabajo.

En la primera cita, se comienza con una entrevista de recogida de datos, con la que se va elaborando la historia de la persona atendida, así como centrando el problema o cuestión que se necesita resolver. Se realiza una valoración individualizada, además para poder valorar mejor los datos de estas primeras entrevistas, se han aplicado en los casos que



así lo requerían cuestionarios y test relacionados con las patologías o necesidades detectadas, o que traían ya diagnosticadas estos pacientes.

A continuación se ha realizado un análisis para identificar las conductas problema (a nivel fisiológico, conductual y cognitivo-emocional), antecedentes y consecuentes, así como una exploración de posibles variables que pudieran afectar a estos resultados para una posterior elaboración de hipótesis.

A partir de aquí se procede a la intervención individualizada, atendiendo todas estas variables de cada caso en particular. Durante las siguientes sesiones se ha ido reajustando el camino tomado cuando así se ha evaluado como necesario. La metodología de trabajo ha sido mediante colaboración activa de los y las pacientes, al finalizar cada sesión, se ponen “tareas para casa”, que serán valoradas al inicio de la siguiente sesión. Aunque estas sesiones son individuales, siempre se ve necesario tener presente el entorno socio-familiar en el que se desenvuelven, ya que este influye en gran medida tanto en su evolución, como en el modo de “vivir” la enfermedad que padecen.

En varios casos, familiares de pacientes han asistido a la sesión, en algunas ocasiones acompañando y otras en solitario, para obtener información y formación sobre la enfermedad que padece su familiar a todos los niveles, así como valorar el modo en que la enfermedad también les afecta a ellos, hacer consciente a la propia persona enferma de la perspectiva del familiar y que este, a su vez aprenda pautas para poder manejar mejor las situaciones que se presenten. Cuando han conseguido estabilizar su situación en la medida de lo posible y han conseguido trabajar suficientes recursos personales, se produce el alta terapéutica.

Todos los casos atendidos presentan un aumento de alteraciones a nivel psicológico y cognitivo con respecto al estado previo a padecer estas enfermedades (Fibromialgia y Síndrome de fatiga crónica) y en otros casos, las patologías o “problemas” que ya tenían



previamente, se ven empeorados. Ya que estas enfermedades afectan a todas las áreas de la vida de la persona que la padece. Ya que cada caso es muy particular, y el trabajo se lleva a cabo de una forma personalizada (elaborando procedimientos diferenciados para cada persona atendida) me es imposible la exposición de las estrategias utilizadas.

Algunas de las demandas que en mayor medida nos hemos encontrado en este periodo han sido:

- Por alguna cuestión muy concreta y puntual a trabajar
- Asesoramiento puntual de alguna cuestión
- Aceptación de la enfermedad y obtener más información sobre la enfermedad y su manejo en la vida cotidiana
- Aprender sobre el manejo del dolor
- Bajar los niveles de ansiedad, agitación y nerviosismo
- Manejar los pensamientos negativos recurrentes
- Disfunciones o problemas del ámbito sexual
- Relaciones familiares y/o de pareja
- Dificultades de comunicación
- Problemas de atención y/o memoria
- Ayudar en la elección correcta de metas y dar técnicas para llegar a ellas, acompañando al paciente en todo el proceso (Coach), sumado al análisis de lo que ha generado que la persona no pueda hacerlo por sí misma y trabajándolo a su vez.
 - Problemas de sociabilidad
 - Higiene del sueño
 - Problemas emocionales (tristeza, depresión,...)
 - Aprendizaje de técnicas de relajación
 - Resolución de situaciones de duelo (familiar, laboral, etc.)



- Diferentes miedos (hablar en público, volar, comenzar un nuevo trabajo, cambio familiar,...)
- Problemas de diferente tipo que tiene que ver con la alimentación
- Dificultades afectivas
- Otras, que por sus características no se pueden exponer aquí

En el periodo, como se puede entrever, hemos trabajado problemáticas o dificultades de muy diferente índole, trabajando, en algunas ocasiones con la misma persona diferentes cuestiones una tras otra. Hay pacientes que ya son de larga duración, y si bien se está trabajando con ellas diferentes cuestiones que van apareciendo, en su mayor caso derivadas de la propia enfermedad que padecen, y a causa de como esto mismo va afectando a diferentes facetas de su vida, en otras ocasiones se realiza un acompañamiento de la persona.

OTRAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN ESTE PERIODO 2016

- Elaboración de catorce cartas informativas para pacientes que lo solicitaron. En ellas se especificaba valoración y trabajo que estaban llevando a cabo; para justificarlo ante otras entidades que se lo requerían. Ha sido requisito indispensable que las personas que lo solicitaron se encontrasen asistiendo a sesiones de psicología, así como que existiese el compromiso de continuar las sesiones para poder manejar la sintomatología presentada.

- Participación en el Proyecto en Institutos de Educación Secundaria de Málaga, impartiendo charlas.

- Charla sobre voluntariado y asociacionismo en el IES Christine Picasso el 18 de Enero de 2016



- Charla sobre Interculturalidad en el IES Manuel Alcántara el 7 de Diciembre de 2016

PROPUESTAS DESDE ESTE ÁREA DE TRABAJO PARA REALIZAR EN EL SIGUIENTE PERIODO 2017

5. Reuniones o charlas con asistencia de familiares:

- Dar información a las familias y parejas de los problemas psicológicos asociados a la enfermedad
- Proporcionar un conocimiento integral de la Fibromialgia
- Ofrecer técnicas de manejo en lo cotidiano a las personas que conviven con la persona enferma
- Proporcionar un espacio en el que los familiares puedan expresar cómo ellos “conviven” con la enfermedad, sus dudas, temores y la problemática con la que se encuentran
- Conocer la influencia que la enfermedad puede tener en la dinámica familiar
- Aumentar la comprensión, la aceptación y el apoyo de los familiares
- Familia y enfermedad crónica

2. Taller de mejora de la atención y la memoria

3. Sesiones individuales para la mejora de la concentración, atención y memoria.

4. Taller de habilidades sociales.

5. Manejo de emociones y asertividad.

6. Charlas-taller sobre sexualidad

- Solas o contando con la asistencia de las parejas de las enfermas, para conseguir un entendimiento en este terreno. Se trata de mejorar desde la comunicación, hasta la propia actividad sexual, trabajando todos los pasos intermedios.



7. Sesiones de psicoterapia individuales para los familiares que se vean afectados en estos términos por la enfermedad.
8. Sesiones de pareja, (con tarifa diferenciada) en los casos que se considere oportuno.
9. Taller de técnicas de Relajación
10. Charla o Taller Comunicación en familia
11. Charla o Taller Comunicación en pareja
12. Organización y gestión del tiempo
13. Charla- actividad sobre Higiene del sueño
14. Igualdad de género. “Yo mujer”. Autoestima femenina



5. ÁREA DE FISIOTERAPIA

Actividades realizadas en el año 2016:

1. ESCUELA DE ESPALDA:

Este curso va dirigido a pacientes con Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica y a personas asociadas colaboradoras.

El principal objetivo de la Fisioterapia es mejorar la calidad de vida de los socios y dotarlos de forma gradual de mayor independencia y autonomía, así como disminuir su sintomatología y alcanzar una forma física aceptable.

Objetivos del curso:

En el plan de tratamiento fisioterápico nos marcamos, a nivel general, los siguientes objetivos a corto-medio plazo:

- Disminuir el dolor
- Disminuir la fatiga y el cansancio
- Aumentar la flexibilidad articular
- Aumentar la fuerza muscular
- Mejorar la calidad del sueño
- Disminuir el estrés
- Aumentar los niveles de concentración y memoria
- Aprender ejercicios de relajación y respiración



- Disminuir la ansiedad y la depresión
- Enseñar y concienciar sobre el propio esquema corporal y su corrección postural
- Enseñar anatomía estructural para fomentar la memoria
- Fomentar una constancia en la terapia para que los beneficios de ésta se vean reflejados en un corto período de tiempo

Asimismo, los grupos se marcan los siguientes objetivos:

- Aprender una serie de ejercicios para aplicarlos en cualquier momento del día
- Concienciarse sobre el propio esquema corporal para corregirlo en cualquier actividad que realice
- Aprender a respirar para mejorar estados de ansiedad
- Aprender a relajarse mediante las técnicas aplicadas en el curso
- Mejorar la concentración y la memoria con ayuda de los ejercicios

Dentro de los tratamientos habituales para la Fibromialgia y/o el Síndrome de Fatiga Crónica, este curso realiza los siguientes tipos de ejercicios:

- Ejercicios aeróbicos: cinta andadora, bicicleta estática, escalones
- Ejercicios de estiramientos y flexibilización: yoga, tai-chi, qi-kung, pilates (todos adaptados de forma individual a la capacidad de la persona asociada) mediante el uso de materiales como therabands, balones bobath, balones pequeños, aros, etc.
- Ejercicios de potenciación: thera-bands, mancuernas, abdominales, isométricos de los diferentes grupos musculares, etc.
- Ejercicios de movilización: cinesiterapia pasiva mediante autoasistidos, cinesiterapia activa libre, cinesiterapia en pareja, etc.



- Ejercicios de respiración: respiración diafragmática, respiración nariz-boca y su uso en los diferentes ejercicios.
- Ejercicios de relajación: técnicas de relajación basadas en la respiración y en la meditación con soporte musical y visual
- Ejercicios de psicoterapia: risas, gritos, charlas, etc.
- Circuito de mecanoterapia: rueda de hombro, escalera de mano, auto-asistidos de hombros, etc.
- Circuito de termoterapia: parafina, infrarrojos, etc.

El horario de los grupos es el siguiente:

- Grupo 1: Lunes y Miércoles de 9:30 a 12´ horas.
- Grupo 2: Martes y Jueves de 9:30 a 12´ horas.
- Grupo 3: Lunes y Jueves de 17´a 19:30 horas.

Asimismo los pacientes con Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica como las personas asociadas colaboradoras reciben una sesión de fisioterapia individualizada de unos ocho minutos una vez a la semana. En ella se realizarán técnicas fisioterápicas dirigidas a paliar la sintomatología presente mediante medios manuales (masoterapia) y/o medios técnicos (ultrasonoterapia, electroterapia, termoterapia, etc.).

La asistencia a esta terapia en el año 2016 ha sido de 383 personas al año.

2. SESIONES DE FISIOTERAPIA INDIVIDUALES:

Sesiones de fisioterapia impartidas en el siguiente horario:

- Lunes de 12 a 13:30 horas y de 19:30 a 20:15 horas.
- Martes de 12 a 13:30 horas y de 16 a 20:45 horas.



- Miércoles de 12 a 13:30 horas y de 16:30 a 20:30 horas.
- Jueves de 12:30 a 13:30 horas y de 19:30 a 21 horas.

En estas sesiones de 45 minutos, el tratamiento fisioterápico será aplicado según criterio del profesional, pudiendo aplicar técnicas fisioterápicas como el masaje, la termoterapia (infrarrojos, MO), electroterapia (tens), ultrasonoterapia (ultrasonidos), estiramientos, ergonomía postural, terapia miofascial, punción seca, etc.

La asistencia a estas sesiones en el año 2016 ha sido de 892 sesiones.

3. INFORMES FISIOTERÁPICOS:

Se realizan informes de fisioterapia a las personas asociadas que lo soliciten, siempre y cuando estén realizando alguna actividad de fisioterapia, ya que para poder valorar realmente a la persona usuaria es imprescindible que la fisioterapeuta conozca el estado físico y su evolución con la terapia.

Estos informes no han supuesto coste alguno para la persona asociada y se han realizado fuera del horario de trabajo.

4. JORNADAS DE APAFIMA:

Participación en las Jornadas de APAFIMA celebradas el 9 de Junio presentando la ponencia "Fisioterapia en patologías asociadas a la fibromialgia"



6. OTRAS CONSULTAS, TERAPIAS Y TALLERES 2016

ACTIVIDADES ANUALES EN APAFIMA

➤ ***CONSULTA DE NUTRICIÓN***

Los problemas digestivos como el colon irritable son síntomas propios de la enfermedad de fibromialgia y se necesita una alimentación especial teniendo en cuenta la enfermedad que se padece.

Los programas que diseña nuestra experta en nutrición Elena Perea son totalmente personalizados, atendiendo a las necesidades concretas de la persona realizando para ello su perfil bionutricional.

Dichos programas están basados en la Nutrición Celular Activa, la cual tiene como fin reequilibrar el organismo, y mejorar el sistema inmune, aumentar la resistencia al esfuerzo y al estrés, mejorar los síntomas de la fibromialgia y prevenir enfermedades, con lo que se consigue mejorar la vitalidad, la salud general y alcanzar el peso óptimo, adelgazando los kilos que sobran.

Consulta los jueves por la tarde, a partir de las 17.00 horas, precio: 20€ al mes

➤ ***TERAPIA DE MEDITACIÓN***

La meditación es el acto de alterar nuestro estado de conciencia para desocupar nuestra mente de pensamientos y así experimentar calma y tranquilidad. Se ha demostrado que la meditación tiene numerosos beneficios para la salud y es útil en el manejo del estrés y la enfermedad. Es frecuente confundir la meditación con la relajación y aunque la relajación es necesaria para aprender técnicas de



meditación, esta última es una técnica que requiere práctica y paciencia y puede practicarse en la quietud o el movimiento, en el silencio o en medio del ruido. Estas sesiones se han realizado los martes de 17.00 a 18.00 horas y no han supuesto ningún coste para el usuario ya que han sido impartidas de forma voluntaria por la profesora Mercedes Cerquella.

➤ **TALLER DE MANUALIDADES**

Las manualidades no solo permiten a los enfermos de fibromialgia pasar un rato agradable y distendido, sino que además estimula la capacidad de colaboración y de participación. Se han desarrollado dos talleres, uno a lo largo de todo el año los lunes y jueves en horario de 17.30 a 19.00 horas, impartido de forma voluntaria por la socia Toñi Reyes y otro comenzó el día 5 de octubre, los miércoles, en horario de 17.00 a 19.00 horas, impartido de forma voluntaria por la socia Carmen Mancilla. Esta actividad no supone ningún coste para la persona asociada.

➤ **SESIONES DE REIKI**

Es una técnica de canalización y transmisión de energía vital a través de la imposición de manos, que se utiliza para obtener paz y equilibrio en todos los niveles. Es una terapia complementaria que no alternativa a la medicina convencional. Se impartió durante todo el año un domingo al mes, desde las 10.00 a las 20.00 horas aproximadamente de la mano de la profesora de reiki Pilar Gutiérrez sin coste para la persona usuaria ya que es una actividad realizada a través del Banco del Tiempo, pueden participar tanto las personas asociadas como cualquier otra inscrita en el Banco del Tiempo.



➤ **TERAPIA ACUÁTICA**

Numerosos estudios hacen saber que los ejercicios en piscina climatizada mejora la calidad de vida de las personas con fibromialgia. A partir de septiembre se comenzó terapia acuática con monitores especializados en personas con discapacidad para nuestro colectivo a través del Área de Accesibilidad del Ayuntamiento de Málaga. Es requisito que la persona haya obtenido certificado de discapacidad. Estas secciones se imparte los viernes en horario de 10.00 a 10.50 horas en la piscina de Inacua y se termina con quince minutos de spa. No supone ningún coste para la persona asociada.

ACTIVIDADES PUNTUALES DE APAFIMA

- **Días 13, 15, 18, 19 de enero y 8 de febrero.** Charlas en institutos sobre “Asociacionismo, Voluntariado y Discapacidad”, subvencionadas por el Distrito Centro 1. Las charlas fueron impartidas por las profesionales de APAFIMA MaryCarmen Sánchez, Beatriz Serrano y Lidia Moreno, por la fundadora Marita Torralba, la vicepresidenta Carmen Villén, el vocal Antonio Campos, y la socia Chelo Parra.
 - El día 13 de enero la charla fue impartida en el I.E.S Manuel Alcántara en horario de 10.15-11.15 horas al alumnado de 4º C de la ESO
 - El día 15 de enero la charla fue impartida en el I.E.S. Christine Picasso de 13.45-14.45 horas a 3º C de la ESO
 - El día 18 de enero se hizo la exposición al alumnado de I.E.S. Christine Picasso en horario de 9.15-10.15 horas a 3º A de la ESO y de 12.45-13.45 horas para 3º B de la ESO
 - El 19 de enero se impartió la charla en el I.E.S. Christine Picasso a 4º A y 4º B de la ESO en horario de 12.45-13.45 horas



- Por último, el día 8 de febrero se expuso al alumnado del I.E.S. Manuel Alcántara a los cursos 4º A de la ESO de 9.15-10.15 horas y 4º B de la ESO de 11.45-12.45 horas

- **Día 24 de febrero.** XII Comisión de Participación Ciudadana. Con la asistencia de la fundadora Marita Torralba y la vicepresidenta Carmen Villén.

- **Día 26 de febrero.** Merienda APAFIMA para conocer a las nuevas socias

- **Día 27 de febrero.** Emotivo acto de entrega de los premios Día de Andalucía Málaga 2016. Asistió al evento la vicepresidenta de APAFIMA Carmen Villén, entre los premiados Cruz Roja de Málaga y el Instituto Vicente Espinel entre otros.

- **Día 2 de marzo.** Reunión en APAFIMA de la Junta Directiva con la Delegada de Salud, Igualdad y Políticas Sociales, Begoña Tundidor, con la Jefa del Servicio Andaluz de Salud, Yolanda González, y con el Jefe de los Centros de Salud de Málaga y Guadalhorce, Maximiliano Villaseca.

- **Día 4 de marzo.** Asamblea General Ordinaria a las 17.00 horas en primera convocatoria y a las 17.30 horas en segunda, donde se presentó las memorias de actividades y se aprobó las cuentas del año 2015 y lo previsto para el ejercicio 2016. A continuación se celebró la Asamblea General Extraordinaria donde se presentó una sola candidatura para los siguientes tres años elegida por unanimidad.

- **Día 10 de marzo.** Presentación ante las asociaciones de Málaga del nuevo Director-Gerente de los hospitales Clínico y Regional de Málaga Dr. Emiliano



Nuevo Lara. Como representantes de APAFIMA asistieron a este encuentro la vicepresidenta Carmen Villén y la vocal de la Junta Directiva Loly Pimentel.

- **Día 28 de marzo.** Presentación de la Estrategia de cuidados de Andalucía, nuevos retos en el cuidado de la ciudadanía, PiCuida, en el Hospital Materno Infantil de Málaga, a cargo de Nieves Lafuente, directora de la Estrategia de Cuidados de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.
APAFIMA estuvo representada por Carmen Oliva, y Carmen Villén, presidenta y vicepresidenta de la Asociación.
- **Día 31 de marzo.** Visita la sede de APAFIMA Daniel Moreno, Jefe del Servicio de Atención Ciudadana de los Hospitales Universitarios Regional y Virgen de la Victoria de Málaga con el fin de tratar las propuestas de renovación de convenio de la Asociación con estos hospitales.
- **Día 1 de abril.** Jornada sobre enfermedades raras, APAFIMA, representada por su vicepresidenta, Carmen Villén y tesorera, Lola Subires, asistió ayer tarde a una Jornada sobre enfermedades raras y medicamentos huérfanos organizada por el Club de Opinión Farmacéutico con la colaboración de la Fundación de medicamentos huérfanos y enfermedades raras y el grupo farmacéutico Sanofi Genzyme en el Hotel NH de Málaga.
- **Día 7 de abril.** En el salón de actos del Ateneo de Málaga la conferencia “Desigualdades sociales y salud en Málaga” a cargo del ponente Dr. Antonio Escolar, médico especialista en medicina preventiva y salud pública. Ha moderado el Dr. Francisco Ariza, médico de familia y ha estado organizado por



la Vocalía de Salud, a esta conferencia ha asistido como representantes de APAFIMA, la fundadora Marita Torralba y la vicepresidenta Carmen Villén.

- **Días 21 y 22 de abril.** I Congreso de la medicina en Málaga, celebrado en el Colegio Oficial de Médicos de Málaga. La representante de APAFIMA en este acto fue la vocal Loli Pimentel.

- **Día 23 de abril.** Exposición de pintoras malagueñas Iam Arte
APAFIMA, representada por su fundadora Marita Torralba, asistió a la entrega de premios con motivo del IV Certamen Provincial de Pintoras en el edificio de la Ciudad de la Justicia en Málaga.

- **Día 23 de abril.** Visita Cultural de APAFIMA al Torcal de Antequera, se disfrutó de un documental y se hizo una ruta por el paraje natural, se visitó asimismo los dólmenes de Menga y Viera. El almuerzo se realizó en el restaurante *La Fábrica*.

- **Día 29 de abril.** (10.00-14.00/17.00-21.00) Taller de Psicoeducación impartido por la psicóloga de la Federación Andaluza de Fibromialgia, SFC y SQM Alba Andalucía.

- **Día 5 de mayo.** "Salve vidas: límpiese las manos". campaña que ha promovido la Organización Mundial de la Salud para el Día Mundial de la Higiene de Manos. APAFIMA estuvo representada por su presidenta Carmen Oliva y su vicepresidenta Carmen Villén.



- **Días 6, 7 y 8 de mayo**, XIII Semana de la Participación y el Voluntariado con stand de la Asociación en la Plaza de la Marina donde voluntarias y voluntarios de APAFIMA realizaron una gran labor al informar y concienciar sobre la fibromialgia y síndrome de fatiga crónica. Los días fueron viernes y sábado de 11.00 a 14.00 horas y de 18.00 a 21.00 horas y domingo de 11.00 a 14.00 horas.

- **Día 9 de mayo**. Presentación en Sevilla de una guía de "Aspectos y cuidados de la fibromialgia" presentada por el Consejero de Salud de la Junta de Andalucía Aquilino Alonso y elaborada por la Federación de Fibromialgia Alba Andalucía APAFIMA estuvo representada por la vicepresidenta Carmen Villén y la tesorera Lola Subires.

- **Día 12 de mayo**. Día Mundial de la Fibromialgia comenzó con la instalación de una Mesa Informativa en el Hospital Carlos Haya, por la tarde se continuó con un acto en la sede de APAFIMA donde la presidenta Carmen Oliva leyó un manifiesto y por último la profesora Elena Perea, experta en nutrición, impartió una charla sobre Nutrición Celular Activa. Ese día comienza un convenio de colaboración entre Decide, la cooperativa a la que pertenece la nutricionista, y APAFIMA, por el cual pasamos a tener consulta de nutrición los jueves por la tarde.

- **Día 13 de mayo**. Reunión en Sevilla de la presidenta de la Junta de Andalucía Susana Díaz con la Federación de Fibromialgia Alba Andalucía con la asistencia de APAFIMA entre otras asociaciones. En representación de nuestra Asociación asistieron la vicepresidenta Carmen Villén y la fundadora de APAFIMA Marita Torralba, que intervinieron solicitando más investigación para la enfermedad entre otras importantes reivindicaciones.



A raíz de este encuentro se logró un compromiso muy importante por parte del gobierno andaluz sobre que los médicos andaluces se formen en la enfermedad de fibromialgia.

- **Día 20 de mayo**, reportaje con motivo del Día Mundial de la Fibromialgia a la vicepresidenta de APAFIMA, Carmen Villén, en el programa de televisión “Málaga Saludable” de Onda Azul dirigido por Vladimir Rodríguez, estuvo acompañada por la presidenta Carmen Oliva

- **Mesas informativas en hospitales**

Mesas de información y sensibilización en los hospitales de Málaga en torno a la Semana del Día Mundial de la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica.
En horario de 10.00-13.00 horas

Jueves 12 mayo: Hospital Regional de Málaga (antiguo Carlos de Haya)

Viernes 13 mayo: Hospital Civil

Lunes 16 de mayo: Hospital Virgen de la Victoria (el Clínico)

- **Mesas informativas en Centros de Salud**

Información y sensibilización sobre fibromialgia y fatiga crónica e información sobre APAFIMA.

En horario de 10.00-13.00 h.

15 febrero: Centro de Salud Alameda/Perchel

21 marzo: Centro de Salud Trinidad

18 abril: Centro de Salud La Rosaleda



16 mayo: Centro de Salud Carranque

13 junio: Centro de Salud de Portada Alta

11 julio: Centro de Salud el Cónsul

19 septiembre: Centro de Salud Cruz de Humilladero

17 octubre: Centro de Salud Miraflores (Arroyo de los Ángeles)

➤ **Día 9 de junio.** Jornada Anual de APAFIMA en horario de 17.30-20.30 horas con los siguientes ponentes:

- José E. Yébenes. licenciado en Farmacia, el título de su ponencia fue “Fibromialgia, una responsabilidad social y sanitaria”
- Beatriz Serrano, diplomada en Fisioterapia, título “Fisioterapia en patologías asociadas a la fibromialgia”
- Dr. José Romero Bernal, médico especialista en traumatología, perito médico. Su ponencia versó sobre “Proceso de incapacidad laboral”

➤ **Día 8 de julio.** Comida de verano en restaurante Ispaña, Plaza de la Merced. Para dar la bienvenida al verano, promover la comunicación y comunidad entre las socias de APAFIMA e integrar y conocer a las nuevas socias.

➤ **Día 17 de agosto.** Entrega del premio la H de oro en la feria de Málaga. El Ilustre Colegio de Farmacéuticos de Málaga representado por su presidente Francisco Florido entrega la 'H de Oro a FEDER, federación formada por asociaciones, federaciones, fundaciones y socios individuales que representa a todas las enfermedades raras, así como a COPE Málaga, con la asistencia del Alcalde de Málaga, la Delegada de Salud, concejales de todos los grupos políticos, y como representante de APAFIMA asistieron la presidenta Carmen Oliva y la vicepresidenta Carmen Villén.



- **Día 21 de octubre.** Reunión con el Colegio Oficial de Médicos de Málaga. El objetivo es reivindicar mejoras en la sanidad pública a través de la firma y lectura de un Decálogo titulado 'Médicos y pacientes unidos por una sanidad mejor'. El sentir generalizado de médicos y de asociaciones de enfermos es que hay una carencia de recursos, un deterioro asistencial y un aumento de las demoras en la atención. Asisten al evento la presidenta y vicepresidenta de APAFIMA

- **Día 26 de octubre.** Se celebró un curso de actualización de personas formadoras de la Escuela de Pacientes en Fibromialgia en la Escuela Andaluza de Salud Pública de Granada. Asistió la socia Carmen Mancilla ya formada en la Escuela de Pacientes con anterioridad.

- **Día 27 de octubre, 3, 10 y 17 de noviembre.** Taller de Risoterapia en la sede de APAFIMA, organizado e impartido por profesionales de la psicología de la Asociación DADOS en horario de 19.00-20.00 horas

- **Día 28 de octubre.** Charla: Manejo de What's App en Móviles. Organizada por Andalucía Compromiso digital con la colaboración de la Cruz Roja, programa de la Junta de Andalucía para acercar las nuevas tecnologías a los andaluces, tuvo lugar en la sede de APAFIMA en horario de 17.00 a 19.30 horas.

- **Días 11, 16, 18 y 25 de noviembre.** Estudio de la Facultad de Educación Física y Deporte de la Universidad de Granada, evaluación en la sede de personas enfermas de fibromialgia socias de APAFIMA y grupo de control sano, por cuarto año consecutivo. Proyecto Al-Andalus, proyecto que lleva nueve años de investigación y que ya han demostrado que el ejercicio moderado es muy beneficioso para la enfermedad de fibromialgia, sobre todo el piscina climatizada



y ahora están investigando si la fibromialgia es degenerativa y si está condicionada por la genética.

Horario en que se hizo la evaluación los cuatro días: 9.00 a 21.00 horas por lo que se vio algo alterada el normal funcionamiento de la Asociación.

- **Día 14 y 29 de noviembre y 7 de diciembre.** Charla sobre “Educación Intercultural” impartida a los alumnos de tercero de la E.S.O. del I.E.S. Manuel Alcántara.
- **Día 22 y 29 de noviembre.** Taller “Mujer y enfermedad crónica: hacia una igualdad real” impartido por la psicopedagoga Berta Álvarez del centro multidisciplinar para el desarrollo personal DECIDE en horario de 17.30 a 20.30 horas
- **Día 25 de noviembre.** Almuerzo navideño en el restaurante El Pimpi
- **Día 29 de noviembre.** Premios de la Unión Profesional Sanitaria de Málaga, UPROSAMA, en el Salón de los Espejos del Ayuntamiento de Málaga. Este año 2016 ha recaído este galardón en Los Ángeles Malagueños de la Noche, como ejemplo de solidaridad por la labor que desempeñan; a la Asociación Ruedas Redondas, por la promoción de la salud que hacen a través del deporte; a Pablo Ráez, por su ejemplo de superación ante su enfermedad, y por último a Diario Sur como proyección de la imagen de Málaga. APAFIMA estuvo representada por su presidenta Carmen Oliva y por su fundadora Marita Torralba.



7. MEMORIA ECONÓMICA DE APAFIMA EJERCICIO 2016

DESGLOSE MENSUAL DE INGRESOS Y GASTOS DEL AÑO 2016														
CTAS.	INGRESOS	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTBRE.	OCTUBRE	NOVBRE.	DICBRE.	TOTAL
72000001	Cuotas de socios	3.450,00	105,00	90,00	3.615,00	105,00	90,00	3.855,00		105,00	3.360,00	105,00	756,00	15.636,00
72000002	Escuela de espalda	515,00	432,00	560,00	482,00	596,00	512,00	464,00		496,00	480,00	534,00	687,00	5.758,00
72000003	Tratamiento psicología	610,00	710,00	625,00	614,00	704,00	609,00	885,00		900,00	960,00	450,00	148,00	7.215,00
72000004	Fisioterapia	1.005,00	1.200,00	1.230,00	1.305,00	1.250,00	1.245,00	1.035,00		945,00	1.100,00	1.110,00	595,00	12.020,00
72000007	Cuota mantenim. Esc. Espalda		20,00	20,00	20,00	20,00	30,00	50,00			10,00			170,00
70500012	Viajes culturales			160,00	280,00									440,00
74000001	Subvenciones Junta Andalucía		1.412,56			1.665,58						2.104,00		5.182,14
74000002	Subvenciones Aytmyª. Málaga		510,49	250,00				750,00	1.668,96	337,50			750,00	4.266,95
74000003	Bonific. Seg.Soc. (prestaciones)					38,67	47,01	47,01	47,01	47,01	47,01	47,01	38,67	359,40
74000004	Donativos	200,00			23,10	103,10	23,10	23,10	23,10	23,10			150,77	569,37
	TOTAL INGRESOS	5.780,00	4.390,05	2.935,00	6.339,10	4.482,35	2.556,11	7.109,11	1.739,07	2.853,61	5.957,01	4.500,78	2.974,67	51.616,86
CTAS.	GASTOS													
62200000	Reparaciones y Conservacion						192,88					172,55	72,60	438,03
62200004	Mantemin. Equipos informaticos						45,00						19,65	64,65
62300001	Alerce, asesoria lab. y contable	72,82	72,82	72,82	133,32									351,78
62300002	Criluz, servicios limpiezas	201,68	85,91	160,06			29,04							476,69
62300003	Arroyos Asesores, lab. y contable						72,60	72,60	72,60	72,60	72,60	72,60	72,60	508,20
62300004	Arreza, servicios limpieza				133,10	133,10	133,10	133,10	133,10	133,10	110,00	110,00	110,00	1.128,60
62300005	Decide, s.c. And.											350,00		350,00
62500001	Seguro local												324,92	324,92
62500002	Seguro voluntario							42,00						42,00
62600001	Comisiones bancarias	0,25		20,00										20,25
62800001	Telefono + Internet	129,75	88,25	96,44	92,70	92,22	92,73	93,07	93,88	92,67	92,64	108,49	94,04	1.166,88
62800002	Electricidad		209,46		240,27		140,61		110,16		103,02		168,59	972,11
62800003	Agua		26,44		28,37		30,17		28,26		15,81		30,75	159,80
62900001	Comunidad propietarios	31,27	31,27	31,27	31,27	31,27	31,27	31,27	31,27	31,27	31,27	31,27	31,27	375,24
62900003	Gastos de oficina	286,89	401,75	216,41	76,47	201,64				56,72	20,00	358,19		1.618,07
62900004	Gastos material de rehabilitacion			127,08	9,50	9,50		155,20			12,27			313,55
62900006	Gastos varios	21,39		10,74	108,90	19,52	30,15		99,88		11,78	10,43		312,79
62900009	Gastos viajes a reuniones					254,76						6,90		261,66
62900011	Gastos de correos	109,44												109,44
62900012	Gastos para manualidades			4,50										4,50
62900013	Cuota anual Federac. Alba And.											100,00		100,00
62910000	Gastos de viajes programados				308,00									308,00
64000001	Sueldos y salarios	2.615,42	2.617,06	2.617,06	2.617,06	2.617,07	2.617,07	2.618,29	2.618,29	3.499,06	2.681,31	2.681,31	2.595,82	32.394,82
64200001	Seguridad Social	782,12	787,00	787,00	787,00	825,67	833,95	834,35	834,35	802,32	1.226,49	854,25	848,49	10.202,99
64900000	Seg. Soc. año anterior	602,97												602,97
64900001	Prevención de Riesgos Laborales							117,98		105,00	117,98			340,96
67800001	Donación Investigación Fed. Alba				500,00									500,00
681	Amortizacion Anual												614,85	614,85
	TOTAL GASTOS	4.854,00	4.319,96	4.143,38	5.065,96	4.184,75	4.248,57	4.097,86	4.021,79	4.792,74	4.495,17	4.855,99	4.983,58	54.063,75



8. PREVISIÓN DE GASTOS E INGRESOS EJERCICIO 2017

Previsión de gastos

En el año 2017 esperamos un aumento en el gasto del personal y un incremento considerable en el gasto de los seguros sociales.

Tenemos un nuevo gasto debido a que Apafima ha contratado con una empresa de prevención de riesgos laborales que es un coste fijo trimestral, cuyo pago se realizará a partir de este año en adelante.

Con respecto a los gastos de gestoría, comunidad, teléfono y electricidad pensamos que serán similares a los gastos del año anterior. Todos los demás gastos están sujetos a su mayor o menor uso en el ejercicio 2017.

Mostramos el gasto aproximado para el año 2017:

CONCEPTO DEL GASTO		IMPORTE
1	Por nómina personal	31.200 €
2	Por Seguridad Social	10.000 €
3	Por Gestoría y Asesoramiento	870 €
4	Por Comunidad	370 €
5	Por Teléfono	1.200 €
6	Por material y gastos de oficina	1.600 €
7	Por material de fisioterapia	400 €
8	Limpieza de sede	1.320 €
9	Por suministro de agua	160 €



10	Por seguro de sede y seguro de voluntariado	375 €
11	Por impuestos	400 €
13	Por correos	130 €
14	Por mantenimiento de sede	400 €
15	Por electricidad	1.000 €
16	Donativos para investigación	400 €
17	Prevención de riesgos laborales	340 €
TOTAL GASTOS		50.165 €



Previsión de ingresos

Se prevé que la asociación siga creciendo en el número de personas asociadas. Con respecto a los tratamientos prevemos un aumento en su cuantía ya que cada vez más la persona que se asocia busca las terapias que ofrecemos. Para el próximo año estimamos un equilibrio en las subvenciones que se concedan.

CONCEPTO DEL INGRESOS		IMPORTE
1	Por cuota de socios/as	15.000 €
2	Por tratamientos	27.000 €
3	Por subvenciones	8.000 €
TOTAL INGRESOS		50.000 €



9. PROGRAMA DE ACTIVIDADES PREVISTAS PARA EL AÑO 2017

Durante el año 2017 se continúa con las terapias y actividades anuales que se realizaron en el año 2016 y con otras actividades específicas cuya viabilidad depende de la capacidad económica que tenga la Asociación.

✓ **ASESORAMIENTO, INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y FORMACIÓN**

Lunes a Jueves de 10.00-13.30h

Servicio gratuito

✓ **ESCUELA DE ESPALDA**

Lunes y Miércoles de 9.30-12.00 h

Martes y Jueves de 9.30-12.00 h

Lunes y Jueves de 17.00-19.30 h

Este servicio tiene un coste de 16 € al mes.

✓ **FISIOTERAPIA INDIVIDUAL**

Lunes a Jueves de 12.00-13.30 h

Lunes: 19.30-20.15 h

Martes: 16.00-20.45 h

Miércoles: 16.30-20.30 h

Jueves: 19.30-21.00 h

Su precio es de 15 € la sesión de 45 minutos

✓ **SESIONES DE PSICOLOGÍA**

Lunes, Martes y Miércoles: 10.00-14.00 h

Martes: 17.00-21.00 h

Precio: 15 € la sesión de 45 minutos



➤ CONSULTA DE NUTRICIÓN

Jueves: 17.00-21.00 horas

Precio: 20 € al mes

✓ TERAPIA DE MEDITACIÓN

Martes de 17.00-18.00 horas

Sin coste alguno

✓ TALLER DE REIKI

Se realiza un domingo al mes, sin coste, a través del Banco del Tiempo

✓ TALLER DE MANUALIDADES

Lunes y Jueves de 18.15-20.00 h

Taller gratuito

✓ TERTULIA MERIENDA

Último miércoles de cada mes, a partir de las 17.00 horas, guiado por una compañera que se ha preparado como monitora de la Escuela de Pacientes

✓ TERAPIA EN PISCINA

Actividad organizada por el Área de Accesibilidad del Ayuntamiento de Málaga para personas que tengan reconocida un grado de discapacidad los viernes en horario de 10.00-10.50 horas y a continuación quince minutos de Spa.

✓ CHARLAS INFORMATIVAS EN LOS INSTITUTOS DE MÁLAGA

Se continúa hasta febrero las charlas en los Institutos de Málaga sobre interculturalidad, concienciación de los alumnos de la ESO sobre personas



diferentes ya sea por su discapacidad o por otros motivos. Esta iniciativa de APAFIMA lleva dos años realizándose.

✓ **DÍA MUNDIAL DE LA FIBROMIALGIA Y SINDROME DE FATIGA CRÓNICA**

Día 12 de mayo, se celebra con Mesas informativas en la puerta del Corte Inglés y en el Hospital Carlos Haya por la mañana y por la tarde merienda en la sede para todos las personas asociadas y sus familiares y lectura de un manifiesto en donde se invitará al presidente del Colegio de Farmacéuticos y otras personas relacionadas con la salud.

✓ **MESAS INFORMATIVAS**

Una al mes durante todo el año en Centros de Salud de la capital, y hospitales

La Asociación cada vez se hace más visible con estas mesas informativas.

✓ **CONVIVENCIA**

Almuerzos y meriendas con motivo de dar la bienvenida a los nuevos socios, la Navidad, final de curso, visitas guiadas a museos, etc.

✓ **XIII SEMANA DE PARTICIPACIÓN Y VOLUNTARIADO**

Participaremos con un stand en el parque de Málaga para informar a los usuarios y celebrar esta gran fiesta del voluntariado y la participación en la que participan alrededor de 90 Asociaciones de Málaga, así como participar en las actividades programadas.

➤ **TALLER DE SEXUALIDAD**, hace tres años que no se hace este taller y es demandado por lo que este año está previsto volver a realizarlo.



➤ CHARLAS DE COACHING

Con el objetivo de que las personas enfermas de fibromialgia tomen una actitud interna motivadora y de cambio que las lleve hacia una mejor calidad de vida, se va a impartir sin coste para las personas asistentes.

➤ CHARLA DE NUTRICIÓN CELULAR ACTIVA

Tuvo mucho éxito el pasado año por lo que tenemos previsto también realizarlo este año, problemas digestivos como el colon irritable son síntomas propios de la fibromialgia y necesitamos conocer la alimentación que debemos hacer teniendo en cuenta la enfermedad que se padece. Charla gratuita.

➤ VISITA CULTURAL

Este año se visitará Antequera en el mes de abril, el año pasado se visitó el Torcal de Antequera, y las personas se quedaron con ganas de visitar también esta ciudad monumental con tantos rincones interesantes.

➤ SPA

Esta actividad es un momento muy especial para las personas asociadas ya que el Spa es relajante y la convivencia que se produce es muy enriquecedora para las personas participantes, este año se realizará en el mes de octubre, está por decidir el lugar.