



APAFIMA
Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2
29012 Málaga
Tels 952 21 79 86/ 686 205 218
Web www.apafima.org
E- mail apafima@yahoo.es
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

MEMORIA

APAFIMA

2020



APAFIMA
Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2
29012 Málaga
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218
Web www.apafima.org
E- mail apafima@yahoo.es
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN	3
2. INTRODUCCIÓN	4
3. TRABAJO MULTIDISCIPLINAR EN APAFIMA	7
4. ÁREA DE TRABAJO SOCIAL	8
5. ÁREA DE PSICOLOGÍA	12
6. ÁREA DE FISIOTERAPIA	19
7. ACTIVIDADES ANUALES 2020	23
8. ACTIVIDADES PUNTUALES DE APAFIMA	28
9. MEMORIA ECONÓMICA DE APAFIMA EJERCICIO 2020	46
10. PREVISIÓN DE INGRESOS Y GASTOS EJERCICIO 2021	48
11. PROGRAMA DE ACTIVIDADES PREVISTAS PARA EL AÑO 2021	50



APAFIMA
Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2
29012 Málaga
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218
Web www.apafima.org
E- mail apafima@yahoo.es
Facebook [Apafima](#)
Twitter [@ApafimaOficial](#)

1. PRESENTACIÓN

La Asociación de Pacientes de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Málaga, APAFIMA, se constituye como Asociación el 23 de octubre de 1998. Es una Asociación sin ánimo de lucro que nace ante la necesidad de dar respuesta y apoyo a aquellas personas que padecen dichas enfermedades al ofrecer servicio profesional de recuperación funcional, psicológico, asesoramiento, información y formación.

En la presente memoria se recoge cada una de las actividades que se han desarrollado a lo largo del año 2020 organizadas por APAFIMA, tanto en nuestra sede como en el exterior.

Se lleva a cabo una atención integral en diferentes áreas para mejorar la calidad de vida de las personas que padecen fibromialgia y/o síndrome de fatiga crónica, se realiza asimismo una labor de divulgación para dar a conocer estas enfermedades así como apoyo a la investigación. La información que proporciona APAFIMA hace que la sociedad entienda mejor estas enfermedades, lo cual beneficia a la persona enferma.

Con este fin, a lo largo del año se instalan Mesas Informativas en los Centros de Salud, se realizan jornadas, charlas, talleres, etc. sobre temas relacionados con estas enfermedades. Otra forma de difusión que realizamos es a través de las redes sociales, APAFIMA cuenta con Facebook, twitter y página web y se comunica puntualmente con las personas asociadas sobre las actividades a realizar por la Asociación a través del wasap de difusión de APAFIMA.

La Asociación se compone de una Junta Directiva que está integrada por presidenta, vicepresidenta, secretaria, tesorera y vocales cuyo trabajo realizado es voluntario, y de cuatro profesionales: una psicóloga, dos fisioterapeutas y una trabajadora social. Todos los profesionales son personas formadas en su ámbito, los cuales llevan a cabo sus labores específicas en cada área de trabajo. Además, contamos



Asociación de Pacientes de Fibromialgia
Unidad de Diagnóstico y
Tratamiento de la Fibromialgia
de Málaga
APAFIMA

APAFIMA
Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2
29012 Málaga
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218
Web www.apafima.org
E- mail apafima@yahoo.es
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

con personas voluntarias, lo que supone una gran ayuda, imprescindible para poder completar diversas actividades que se van realizando a lo largo del año. Es fundamental que las personas asociadas se motiven en realizar una labor activa dentro de las posibilidades de cada persona, ya que el esfuerzo conjunto de todas hace que el trabajo realizado cobre más fuerza.

Asimismo se espera que la persona que comienza una terapia como puede ser escuela de espalda acuda regularmente, lo admita como un tratamiento que no puede ser interrumpido ya que la mejoría no es efectiva si no se practica con regularidad, además esa plaza es valiosa en cuanto hay personas esperando para ocuparla.

2. INTRODUCCIÓN

A continuación, vamos a detallar en qué consiste cada una de estas enfermedades:

FIBROMIALGIA

Es una enfermedad crónica, de causa desconocida, con base genética. Se caracteriza por diversos síntomas como son: dolor muscular, articular, debilitamiento, trastornos del sueño, alteraciones intestinales, dolor abdominal, rigidez en las extremidades, dolores de cabeza, mareos, hormigueo, dificultad de concentración y memoria inmediata, colon irritable, síndrome de piernas inquietas, entre otros muchos.

La intensidad del dolor varía de día en día, pudiendo cambiar de zona, llegando a ser más severo en aquellas partes del cuerpo que se ejercitan más. Se tiene más predisposición a sufrir contracturas musculares en cualquier parte del cuerpo, que hace que se desarrolle miedo al movimiento por lo que muchas personas reducen su movilidad. Esta reducción hace que se pierda masa muscular lo que da lugar a tener más cansancio y unido al dolor puede provocar depresión y aislamiento social. Al ser una enfermedad que no cursa con inflamación, los fármacos antiinflamatorios no tienen efectos beneficiosos. No existe daño en los lugares donde se siente dolor ya que es una



enfermedad que afecta al sistema nervioso central. Aunque no es una enfermedad degenerativa, sí que puede mermar mucho la calidad de vida, por ello es de vital importancia la realización de ejercicio físico adaptado, para evitar así el empeoramiento de la enfermedad.

Por todo ello, es fundamental una atención temprana de forma multidisciplinar para mejorar la calidad de vida de quienes la padecen, disminuyendo los dolores físicos y mejorando su estado en general.

SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

Es una enfermedad neurológica grave, cuyos síntomas se pueden confundir con los de fibromialgia. Esta enfermedad también es denominada encefalomielitis miálgica o enfermedad sistémica de intolerancia al esfuerzo. Es una enfermedad compleja y debilitante. Su principal síntoma es la fatiga extrema tanto física como mental que no remite tras el descanso y que empeora al realizar alguna actividad ya sea física o mental.

La principal característica que la diferencia de la fibromialgia es la pérdida de capacidad cognoscitiva. Otros síntomas son los dolores musculares y articulares sin inflamación, sequedad de las mucosas, dificultad para tragar, dolor de garganta, cefaleas, fiebre frecuente, colon irritable, malestar general, entre otros.

Se desconocen las causas que la provocan, pudiendo influir la genética, estrés, respuesta autoinmune, etc.

Presenta periodos de agudización transitorios pudiendo llegar al punto de impedir a la persona moverse de la cama y precisar ayuda para las actividades de la vida diaria.



A continuación exponemos una serie de puntos para mejorar la calidad de vida de las personas que sufren fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica:

1. Acuda a la especialidad médica adecuada: reumatología
2. Evite la automedicación
3. Intente evitar la sobrecarga corporal (sobrepeso)
4. Procure hábitos posturales o una ergonomía adecuada, evite esfuerzos excesivos, evite movimientos repetitivos y bruscos, procure hacer los movimientos de sentarse y levantarse despacio, etc.
5. Use 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. Realice 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, taichí, yoga, caminar, ejercicios acuáticos suaves, bicicleta suave, etc.
7. Se debe intercalar pequeños períodos de descanso durante las actividades diarias, aunque en los momentos de incremento del dolor, es recomendable el reposo adecuado aunque sin excesos.
8. Se debe crear hábitos de relajación ya que 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. Uno de los mejores elementos del autocuidado para enfrentarse a estas enfermedades es una alimentación sana, seleccionando alimentos naturales y cocinados saludablemente, que nos aporten las vitaminas y nutrientes necesarios.



3. TRABAJO MULTIDISCIPLINAR EN APAFIMA

La fibromialgia y síndrome de fatiga crónica afecta a la calidad de vida de las personas que las sufren, influyendo en las diferentes áreas de una persona, tanto a nivel personal, familiar, social y laboral. Debido a la amplitud de factores que intervienen en estas enfermedades, desde la Asociación aplicamos un modelo biopsicosocial, realizando un trabajo multidisciplinar que llevan a cabo profesionales de cada área, y proporcionando un efecto positivo en las personas enfermas.

Los/as profesionales con los que cuenta la asociación son especialistas en las áreas de fisioterapia, psicología y trabajo social.

Cuando una persona acude a APAFIMA, se le proporciona información acerca de la enfermedad, las terapias y actividades que se llevan a cabo en la asociación y los diversos servicios de los que dispone, ofreciéndole la orientación y apoyo que necesita.

En los puntos posteriores vamos a analizar las tres áreas principales que se trabajan en APAFIMA:

- Área de trabajo social
- Área de psicología
- Área de fisioterapia



4. ÁREA DE TRABAJO SOCIAL

La finalidad de la trabajadora social en APAFIMA es mejorar la calidad de vida de las personas que padecen fibromialgia y síndrome de fatiga crónica así como la de sus familiares y las personas de su entorno, ayudándoles en aquellos problemas y necesidades que dificulten su bienestar.

Se realiza la labor de forma individual, grupal y comunitaria, para poder abarcar así no solo la problemática de la persona que padece la enfermedad sino también ayudar a que la sociedad pueda conocer y comprender en qué consiste, haciéndoles más fácil la integración a estas personas, sintiéndose comprendidas y arropadas por el entorno.

Los objetivos que lleva a cabo la profesional en trabajo social son los siguientes:

- Proporcionar información acerca de la enfermedad y del trabajo realizado por APAFIMA
- Prestar asesoramiento y orientación a las personas que sufren la enfermedad y sus familiares, conociéndoles para detectar sus necesidades
- Facilitar el diálogo, tanto entre familiares como entre las personas asociadas, realizando una labor de mediación ante problemáticas y conflictos que puedan surgir
- Prevenir los posibles riesgos sociales con los que se puedan encontrar las personas asociadas
- Prestar apoyo emocional, ayudando a la persona a aceptar su enfermedad, fomentando el empoderamiento y la mejora de su autoestima
- Coordinar las diversas actividades que se realizan a lo largo del año tanto en la sede como en el exterior
- Coordinar el trabajo multidisciplinar realizado por los/as profesionales
- Gestionar las prestaciones básicas de discapacidad, incapacidad, ayudas económicas, empleo, etc.
- Tramitar las ayudas y subvenciones para el mejor funcionamiento de la asociación



APAFIMA

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2
29012 Málaga
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218
Web www.apafima.org
E- mail apafima@yahoo.es
Facebook [Apafima](#)
Twitter [@ApafimaOficial](#)

- Planificar, gestionar y ejecutar los proyectos llevados a cabo para la mejora de la calidad de vida
- Gestionar los recursos de los que disponemos para el desarrollo de las actividades adaptándolos en todo momento a las necesidades y peticiones de las personas usuarias.

A continuación, exponemos la labor realizada en las diferentes formas de atención realizadas:

- **Atención individualizada:**

1. Valoración de la persona que padece la enfermedad y su situación familiar, social y laboral para poder detectar sus necesidades
2. Apoyo emocional, ayudando a la persona en la aceptación de la enfermedad
3. Mediación familiar ante necesidades y conflictos
4. Información, orientación y gestión de los recursos sociales gestionando las prestaciones básicas y/o complementarias, promoviendo su inserción social, laboral y educativa y prestando asesoramiento en diversos temas.

- **Atención grupal:**

1. Fomento de la armonización entre las personas usuarias
2. Fomento de la participación en equipo y apoyo entre ellos/as de las actividades que se realizan
3. Intervención a través de sesiones formativas en las diferentes áreas que se pueden ver afectadas como son la intrafamiliar, conyugal, social y laboral.

- **Atención comunitaria:**

1. Divulgación y sensibilización de la labor realizada por la Asociación en los Centros de Salud, Centros Educativos, así como otros espacios, etc.
2. Realización de charlas, reuniones, mesas de trabajo, talleres, actos y jornadas
3. Colaboración con las distintas entidades públicas y privadas



APAFIMA
Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2
29012 Málaga
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218
Web www.apafima.org
E- mail apafima@yahoo.es
Facebook [Apafima](#)
Twitter [@ApafimaOficial](#)

4. Realización de labores de investigación y colaboración gubernamental
5. Colaboración con el asociacionismo en todos los niveles que nos compete

El horario de atención de la trabajadora social es de lunes a jueves de 9:30 a 13:30h., en Pasaje Poeta Safo de Lesbos, 2. Se puede solicitar cita previa en los teléfonos: 952 21 79 86 / 686 20 52 18, o bien contactar vía email al siguiente correo electrónico: apafima@yahoo.es.

Respecto a las personas asociadas, los datos obtenidos a finales del 2020 han sido los siguientes:

- Nuevas personas asociadas: 14 socias/os
- Personas dadas de baja: 33 socias/os
- Total, socias/os a finales 2020: 194 socias/os

La trabajadora social a lo largo del año ha solicitado a entidades públicas diferentes subvenciones que han sido concedidas como son:

- Ayuntamiento de Málaga: en las Áreas de Distrito Centro, Igualdad de Oportunidades, Accesibilidad y Participación Ciudadana y Voluntariado
- Junta de Andalucía: Consejería de Igualdad y Políticas Sociales en Mantenimiento y Programas
- Ilustre Colegio de Farmacéuticos de Málaga

En el apartado económico mencionaremos cada una de ellas con el importe económico subvencionado.



5. ÁREA DE PSICOLOGÍA

Durante el año 2020 se han atendido en consulta de psicología en APAFIMA un total de 38 pacientes diferentes, con una atención semanal en la mayoría de los casos.

Se han atendido a 14 personas para realizar un seguimiento, ya que habían sido dadas de alta en el año anterior, además de otras 2, 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 (3 casos) y se han mantenido reuniones conjuntas, para hacer una puesta en común.

Han dejado de asistir al servicio de atención psicológica un total de 17 pacientes, algunas de estas personas, han seguido recibiendo un seguimiento telefónico a los tres y seis meses.

Han dejado de asistir a terapia por diferentes motivos, 3 por motivos personales (necesidad de atención a familiares, cambio de domicilio, imposibilidad económica, incompatibilidad horaria, etc.) 1 al darse de baja en la asociación, 10 por el tema de la pandemia y 4 con alta positiva, habiendo conseguido una mejora en los objetivos marcados.

Este año, por la particularidad de la situación vivida con la pandemia, no todas las sesiones han tenido lugar en la sede de APAFIMA, hemos tenido también sesiones vía telefónica y por video llamada (16 sesiones) (en los casos particulares de personas que de otro modo no hubieran podido asistir). Las sesiones han tenido una periodicidad en la mayoría de los casos semanal y en algunos casos (que por cuestiones particulares así lo requerían, o a demanda de los propios pacientes) quincenal o mensual, con una duración de 45 minutos cada una. La atención psicológica tiene 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



APAFIMA
Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2
29012 Málaga
Tels 952 21 79 86/ 686 205 218
Web www.apafima.org
E- mail apafima@yahoo.es
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

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, por necesidad de terapia propia al haber desarrollado problemas (ansiedad, depresión,) por el hecho de convivir con la persona enferma, o para atender dudas surgidas sobre la enfermedad.

En cuanto a sexos, en este periodo, del total de pacientes solo 2 han sido hombres. lecturas. Además, se ha atendido consultas puntuales a familiares 5 casos, 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

Contamos con 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. 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) a la psicóloga que, tras su lectura y valoración, se pone en contacto y da la cita para comenzar el trabajo.

Se comenzará con una entrevista de recogida de datos y elaboración de la historia de la persona atendida, realizando una valoración individualizada mediante entrevistas, 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 en 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.

La metodología de trabajo ha sido mediante colaboración activa de los y las pacientes y al finalizar cada sesión, se ponen “tareas para casa”, que serán valoradas en la siguiente sesión. Aunque estas intervenciones 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 y aprender pautas para poder manejar mejor esta situación. Cuando han conseguido estabilizar su situación en la medida de lo posible y han conseguido trabajar suficientes recursos personales, se produce el alta.

Tras el alta, en la mayoría de los casos se realiza un seguimiento telefónico, hasta el alta completa.

OTRAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR ESTA ÁREA EN 2020.

- Se han elaborado **12 cartas informativas** para pacientes que lo solicitaron. En ellas se especificaba el trabajo que estaban llevando a cabo; para justificarlo



ante otras entidades que se lo requerían.

- **TALLER “MANEJAR EL ESTRÉS”** Día 21 de febrero 2020 en horario de 18:00 a 20:00 horas (aunque se alargó bastante más), Asistieron 18 personas. Impartido en la sede de APAFIMA por la psicóloga Maricarmen Sánchez Sanjuán, que ejerce labores de intervención.

Existe un cruce entre el estrés y las vías del dolor crónico, no suficientemente investigadas en los estudios que se han realizado sobre la fibromialgia.

El estrés es una respuesta a situaciones de miedo, pero hoy en día esas situaciones que nos causan ese miedo no nos ponen realmente en peligro como en la antigüedad por lo que ese estrés no se libera y no es solución evitar estas situaciones, sino que hay que aprender a superar el estrés que provocan.

En el taller trabajamos para aprender a reconocer esas situaciones que nos producen estrés o nerviosismo. En el caso de que ese estrés sea excesivo, intentar manejarlo, para ello explicamos qué nuevos hábitos de afrontamiento podemos utilizar en esos momentos, y cómo implementarlos en nuestro día a día. Hablamos sobre el método básico para superar el estrés crónico que es el que más preocupa, que es aprender técnicas de relajación a través de la respiración, hicimos ejercicios prácticos para que todas las asistentes aprendieran a realizarlo de forma efectiva.

También hablamos de los alimentos que nos ayudan a manejar la ansiedad.

Trabajamos sobre los ataques de pánico, que son una exageración del cuerpo ante una tensión. Intentamos dar múltiples consejos para aminorar el estrés abriendo así un campo de actuación que antes conocían.

Durante toda la sesión se pudo intervenir con preguntas, realizamos puestas en común de situaciones concretas de cada persona que pudiesen servirnos de ejemplos para



todas y realizamos diferentes dinámicas de grupo y ejercicios para poder interiorizar y profundizar en todo lo que íbamos explicando.

- **DURANTE EL CONFINAMIENTO**, se ha estado atendiendo telefónicamente a las personas que lo han necesitado, si bien no han sido sesiones formales. Además, se le ha enviado material que podía servirle a pacientes para las que se ha visto necesario. Se ha mantenido un contacto continuo con todas las personas que hasta ese momento estaban asistiendo a las sesiones y se ha proporcionado material para su difusión a través de los medios habituales (redes, Wasap, etc.).
- Se ha atendido a 5 personas para darles información sobre la asociación y asociarlas.
- Se ha colaborado con la trabajadora social en temas de subvenciones.

6. ÁREA DE FISIOTERAPIA

El desarrollo del área de fisioterapia de APAFIMA se ha visto afectado durante el año 2020 por la pandemia de COVID-19. En el primer trimestre del año se llevó a cabo la escuela de espalda con normalidad, así como las sesiones de fisioterapia, mientras que durante el último trimestre del año la escuela de espalda no se llevó a cabo y se mantuvo el contacto con las asistentes a través de las plataformas virtuales *WhatsApp* y *YouTube* mediante vídeos cuyo contenido consistió en indicaciones de entre 3 y 4 ejercicios de fortalecimiento muscular adaptados a las personas con Fibromialgia. Las sesiones de fisioterapia se han llevado a cabo con normalidad gracias a la adopción de técnicas de higiene, limpieza y desinfección entre una y otra paciente.



En el ámbito de fisioterapia de APAFIMA, se ha trabajado mediante las siguientes actividades en el año 2020:

1. ESCUELA DE ESPALDA

La escuela de espalda va dirigida a personas diagnosticadas con fibromialgia, síndrome de fatiga crónica u otras patologías/enfermedades relacionadas con dolor crónico en las diferentes partes del cuerpo. En su mayoría el porcentaje afecta al género femenino, siendo todas las usuarias que participan en la escuela de espalda, mujeres.

El propósito de realizar escuela de espalda en Apafima, es desarrollar en nuestras usuarias una herramienta con la cual poder afrontar su enfermedad, y conseguir con ello reducir su sintomatología y mejorar su calidad de vida.

Objetivos:

- Reducir el dolor.
- Mejorar calidad de vida.
- Mejorar la realización de las actividades de la vida diaria.
- Aumentar el rango articular de las articulaciones.
- Incrementar el tono de su sistema muscular.
- Mejorar o mantener el estado de su sistema músculo-esquelético.
- Reducir el estrés.
- Mejorar la calidad del sueño y del descanso.
- Crear un hábito de actividad saludable.
- Conocer la capacidad de esfuerzo de cada uno.
- Disfrutar realizando actividad física.
- Mejorar la vida social dentro de su enfermedad.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Conocimiento de la anatomía y esquema corporal.



La escuela de espalda es un método de trabajo, dentro del cual podemos realizar diferentes rutinas de actividades en función de qué y cómo se quieran trabajar.

Ejercicios:

- Ejercicios de movilidad articular de columna vertebral, MMII y MMSS.
- Ejercicios de flexibilidad de columna vertebral, MMII y MMSS.
- Ejercicios de fortalecimiento muscular; isométricos, concéntricos y excéntricos.
- Ejercicios de coordinación; marcha, óculo-motora, ...
- Ejercicios de estabilidad corporal.
- Ejercicios aeróbicos como cinta o bicicleta estática.
- Ejercicios con gomas elásticas, pelotas de goma espuma, fit-ball, mancuernas, bolas de arena, ...
- Juegos realizados por parejas donde se trabaja la compenetración y la coordinación entre dos o más usuarias.

El horario de la escuela de espalda sería dependiendo del turno, en el turno de la mañana tendríamos dos grupos:

- Lunes y miércoles de 9.30 h a 12.00 h (de 10.00 h a 12.30 h en invierno).
- Martes y jueves de 9.30 h a 12.00 h (de 10.00 h a 12.30 h en invierno).

En el turno de tarde tendríamos un grupo de escuela de espalda:

- Lunes y jueves de 17.15 h a 19.30 h.

A esta actividad han asistido a lo largo del año 2020 un total de 46 pacientes al mes.

2. TRATAMIENTOS INDIVIDUALES DE FISIOTERAPIA

Los tratamientos de fisioterapia se realizan de manera individual y personalizada en función de la patología que tenga cada paciente. Se trata de sesiones de 45 minutos, en los cuales podemos realizar diferentes técnicas con el objetivo de mejorar el estado de la patología que se nos presente.



Entre las diferentes técnicas que trabajamos podemos decir:

- Masoterapia.
- Punción seca.
- Técnicas de inducción miofascial.
- Vendaje neuromuscular.
- Electroterapia.
- Ultrasonidos.
- Acupuntura.

El horario de las sesiones individuales también depende del turno donde se realicen.

En el turno de la mañana sería:

- De lunes a jueves tendríamos dos sesiones de tratamiento, una a las 12.00 h y otra a las 12.45 h (a las 12.30 h y a las 13.15 h en invierno).

En el turno de tarde, los horarios de sesiones individuales serían:

- Lunes y jueves una primera sesión a las 16:30 horas y una última sesión a las 19:45 horas.
- Martes y miércoles 5 sesiones comprendidas entre las 16:30 y las 20:30 horas

En esta actividad han asistido a lo largo del año 2020, 363 pacientes.

A partir de la pandemia de COVID-19 se ha adaptado el horario, dejando entre una paciente y otra, 15 minutos para la limpieza y desinfección de la sala, presentando finalmente un horario de lunes a jueves de 16:00 a 20:00 horas, con un total de 4 pacientes al día.



3. OTRAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN ESTE AREA

- Existen casos de pacientes que no pueden realizar escuela de espalda o no pueden acudir a las sesiones individuales, a los cuales se les da información acerca de qué tipo de actividad o qué ejercicios pueden realizar para mejorar.
- Infografías para explicar de manera clara y visual una serie de conceptos y consejos relacionados con la fisioterapia y la salud.

7. ACTIVIDADES ANUALES 2020

ASESORAMIENTO, INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y FORMACIÓN

Llevada a cabo por la trabajadora social, elaborando cada una de las funciones mencionadas anteriormente.

- Lunes a Jueves de 09.30-13.30 h.

Servicio gratuito

ESCUELA DE ESPALDA

Impartida por los/as fisioterapeutas, se realiza actividad física moderada para mejorar la calidad de vida de las personas enfermas.

- Lunes y Miércoles de 9.30-12.00 h.
- Martes y Jueves de 9.30-12.00 h.
- Lunes y Jueves de 17.15-19.45 h.

Este servicio tiene un coste de 16 € al mes



FISIOTERAPIA INDIVIDUAL

Llevada a cabo por los/as fisioterapeutas, aplicando las técnicas concretas según cada caso.

- Lunes a Jueves de 12.00-13.30 h.
- Lunes: a Jueves de 16.30 a 17.15 y de 19.45 a 20.30 h.

Su precio es de 15 € la sesión

SESIONES DE PSICOLOGÍA

Se realizan sesiones individuales de atención psicológica, realizada por nuestra profesional en psicología.

Lunes, Martes y Miércoles: 10.00-14.00 h.

Martes: 17.00-19.00 h.

Precio: 15 € la sesión



APAFIMA
Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2
29012 Málaga
Tels 952 21 79 86/ 686 205 218
Web www.apafima.org
E- mail apafima@yahoo.es
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

TERAPIA ACUÁTICA

Numerosos estudios certifican que los ejercicios en agua caliente es una de las mejores terapias para paliar los síntomas de la enfermedad de fibromialgia. Esta actividad está organizada por el Área de Accesibilidad del Ayuntamiento de Málaga, que cada año oferta 8 plazas, sin coste para la persona usuaria, y como requisito primordial el tener algún grado de discapacidad. Estas clases fueron impartidas por monitores expertos en discapacidad. Se ha realizado los martes y viernes en horario de 10.00-11.00 h. en la piscina de Inagua, 50 minutos de ejercicios en el agua y 10 minutos en el agua a alta temperatura del Spa.

8. ACTIVIDADES PUNTUALES DE APAFIMA

A lo largo del año 2020: Charlas en Colegios e institutos de Málaga capital

A través del proyecto "Uniendo lazos con la comunidad estudiantil, Distrito Centro V", hemos ido realizando numerosas charlas a lo largo del año sobre el tema "Control del estrés y ansiedad".

Proyecto organizado por APAFIMA, participan los profesionales de la Asociación y docentes de la Junta Directiva, realizado gracias a la colaboración de Distrito Centro del Ayuntamiento de Málaga. Llega a muchos centros de la capital, estando orientado este curso al alumnado de 3º y 4º de ESO, así como Bachillerato de adultos.

Se han visitado: IES Sagrado Corazón, Centro de Educación Permanente Bahía de Capuchinos, Instituto Christine Picasso, IES Vicente Espinel, IES Antonio Gutiérrez, Instituto Manuel Alcántara, entre otros.



APAFIMA
Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2
29012 Málaga
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218
Web www.apafima.org
E- mail apafima@yahoo.es
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)



30 de enero: Charla Incapacidad Permanente en APAFIMA

La abogada Inmaculada Parrado Caparrós, letrada de referencia en el ámbito del Derecho Laboral, responsable del Departamento Laboral de Martínez Echevarría Abogados de Madrid impartió una charla en la sede de APAFIMA sobre cómo solicitar una prestación por incapacidad permanente, fue presentada por el abogado Alfonso Gómez Pons, del despacho de Martínez Echevarría Abogados de Málaga, y queremos recordar que con este bufete tiene APAFIMA un convenio de colaboración con el que se trata de facilitar a las personas asociadas estos trámites.

La abogada habló sobre el tipo de incapacidades que hay, requisitos para ser beneficiario de la prestación, los grados de la incapacidad permanente, y los pasos para su solicitud.





APAFIMA
Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2
29012 Málaga
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218
Web www.apafima.org
E- mail apafima@yahoo.es
Facebook [Apafima](#)
Twitter [@ApafimaOficial](#)

8 de febrero: Charla de APAFIMA en la Semana de la Salud

Presidenta, vicepresidenta y fundadora de la Asociación han impartido una charla al alumnado de FP de Auxiliar de Enfermería del IES Litoral de Málaga donde se ha tratado que es la fibromialgia, diagnóstico, sus síntomas, las enfermedades con las que suelen coexistir, sus causas, pruebas médicas, tratamiento y terapias. También han hablado de la importancia de la aceptación de la enfermedad y de los estilos de vida para poder manejarla. Se ha hecho hincapié en la importancia de hacer ejercicio regularmente, reducir el estrés, intentar dormir lo suficiente, así como mantener un estilo de vida saludable. Se ha hablado también de las medicinas alternativas como el yoga, el taichí, la acupuntura, etc.

15 de febrero: Taller "Juntos mucho mejor"

La psicóloga de APAFIMA Maricarmen Sánchez Sanjuán impartió en la sede de la Asociación una charla a chicos y chicas menores de edad, familiares de personas enfermas de fibromialgia y/o síndrome de fatiga crónica, charla que había sido muy demandada por los padres que tenían hijos menores en la cual les dio información a los menores y se creó un espacio donde se sintieran a gusto y con libertad para expresar sus preocupaciones respecto a la enfermedad de su familiar.



APAFIMA
 Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2
 29012 Málaga
 Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218
 Web www.apafima.org
 E- mail apafima@yahoo.es
 Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)
 Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

DESGLOSE MENSUAL DE INGRESOS DEL AÑO 2020														
CTAS.	INGRESOS	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTBRE.	OCTUBRE	NOVBRE.	DICBRE.	TOTAL
72000000	Cuotas de Asociados	4.260,00			4.240,00			3.980,00			3.880,00			16.360,00
72000001	Cuotas de Nuevos Socios	60,00	80,00								140,00			280,00
72000002	Escuela de espalda	738,00	769,91	717,00	146,00	68,00	68,00	50,00						2.556,91
72000003	Tratamiento psicología	610,00	795,00	420,00	60,00						530,00	735,00	435,00	3.585,00
72000004	Fisioterapia	1.060,00	1.230,00	705,00							975,00	990,00	705,00	5.665,00
72000005	Terapias			100,00	337,00	256,00	188,00	100,00	100,00	140,00			45,00	1.266,00
72000007	Cuota mantenim. Esc. Espalda	10,00	10,00	40,00										60,00
74000001	Subvenciones Junta Andalucía	9.921,35												9.921,35
74000002	Subvenciones Aytmtº. Málaga				935,16	400,11	308,38		2.675,26					4.318,91
74000003	Bonific. Seg.Soc. (prestaciones)	420,00												420,00
74000004	Donativos				150,00	120,00	624,47	40,00	40,00	40,00	290,00			1.304,47
74000005	Subvenc. Coleg. Farmaceutico	500,00												500,00
74000006	Bonific. Seg.Soc. (ERTE)			638,23	523,04									1.161,27
	TOTAL INGRESOS	#####	2.884,91	2.620,23	6.391,20	844,11	1.188,85	4.170,00	2.815,26	180,00	5.815,00	1.725,00	1.185,00	47.398,91

10. PREVISIÓN DE INGRESOS Y GASTOS 2021

El año 2020 ha sido un año anómalo, como ya sabéis por el covid-19. La previsión que se hizo para ese año no se ha podido cumplir. La Asociación ha estado cerrada debido a la pandemia desde marzo a septiembre de 2020. Los trabajadores han estado en ERTE y la Asociación no ha tenido ninguna actividad. Debido a esta situación, el importe de las subvenciones ha sido menor que otros años al no poderse realizar las terapias y los talleres que se tenían programados. La Junta quiere dar las gracias a las socias por su contribución tanto por las cuotas trimestrales abonadas como por los donativos que han realizado.



Previsión de gastos:

En el año 2021 se espera un mantenimiento en el gasto de personal, así como en el de los seguros sociales.

Con respecto a los gastos de gestoría, limpieza, comunidad y seguro serán similares a los gastos del ejercicio anterior, todos los demás gastos deberán estar sujetos a su contención en el ejercicio 2021.

El gasto aproximado para el año 2021 será el siguiente:

CONCEPTO DEL GASTO	IMPORTE
Nómina de personal	30.000
Seguridad Social	11.000
Gestoría y Asesoramiento	1.600
Comunidad	465
Teléfono	1.400
Material y gasto de oficina	1.300
Material de fisioterapia	650
Limpieza de sede	2.614
Suministro de agua	250
Seguro de sede y seguro de voluntariado	550
Correos	150
Mantenimiento de sede	400
Electricidad	1.400
Prevención de riesgos laborales	350
Gastos bancarios por emisión y devolución de remesas	1.000
Gastos varios	300
TOTAL GASTOS	53.429

Previsión de ingresos:



APAFIMA

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2
29012 Málaga
Tels 952 21 79 86/ 686 205 218
Web www.apafima.org
E- mail apafima@yahoo.es
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

Se prevé que la Asociación continúe creciendo en el número de personas asociadas. Respecto a los tratamientos se estima un aumento en su cuantía ya que cada vez son más las personas que se asocian buscando las terapias que ofrecemos. Con respecto a las subvenciones se espera el mantenimiento de los ingresos procedentes de Instituciones públicas y Organismos privados.

CONCEPTO DE INGRESOS	IMPORTE
Por cuota de socios/as	16.000
Por nuevos socios/as	400
Por tratamientos	30.000
Por subvenciones	15.500
TOTAL INGRESOS	61.900

11. PROGRAMA DE ACTIVIDADES PREVISTAS PARA EL AÑO 2021

En el año 2021 se continuará realizando las terapias y actividades anuales que se hicieron en el año 2020, además de añadir nuevas actividades específicas, siempre en función de la capacidad económica que tenga la asociación, por lo que hacemos mención a los cambios que a día de hoy se van a realizar para este año:

DÍA MUNDIAL DE LA FIBROMIALGIA

Se prevé para el 2021 que la bandera de la entidad sea portada y expuesta en la sede del Ayuntamiento de Málaga, el 12 de mayo, el día Internacional de la Fibromialgia.

SEMANA DE PARTICIPACIÓN DEL VOLUNTARIADO

Si las circunstancias ocasionadas por el COVID-19 lo permiten y el organizador de dicha actividad, es decir, el Ayuntamiento de Málaga lo aprueba, participaremos como



APAFIMA
Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2
29012 Málaga
Tels 952 21 79 86/ 686 205 218
Web www.apafima.org
E- mail apafima@yahoo.es
Facebook [Apafima](#)
Twitter [@ApafimaOficial](#)

cada año con un stand en el parque de Málaga para informar sobre la enfermedad y sobre la Asociación, así como participar en las actividades programadas uniéndonos así a casi las cien asociaciones que suelen intervenir.

TALLERES Y CHARLAS PROGRAMADAS

Todos los talleres, actividades y charlas que se pretenden llevar a cabo es de acuerdo con las medidas establecidas por las autoridades sanitarias a causa de la situación del COVID-19. Y siempre que las circunstancias de la pandemia lo permitan. Entre ellas se encuentran:

- Taller “Memoria” a mediados de abril, impartido por la psicóloga.
- Taller “ Emociones” a mediados de abril, impartido por psicóloga.
- Charla a familiares e hijos de pacientes de Fibromialgia y síndrome de fatiga crónica.
- Taller de Autoestima.
- Taller de Comunicación en pareja.
- Taller “Escuela de Espalda” para mediados de abril, impartido por la fisioterapeuta, respetando y cumpliendo con las medidas sanitarias establecidas ante la situación del COVID-19.

Así como también está previsto, una vez que las circunstancias ocasionadas por el COVID-19 lo permitan, retomar las actividades de Reiki, Meditación.



APAFIMA

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2
29012 Málaga
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218
Web www.apafima.org
E- mail apafima@yahoo.es
Facebook [Apafima](#)
Twitter [@ApafimaOficial](#)